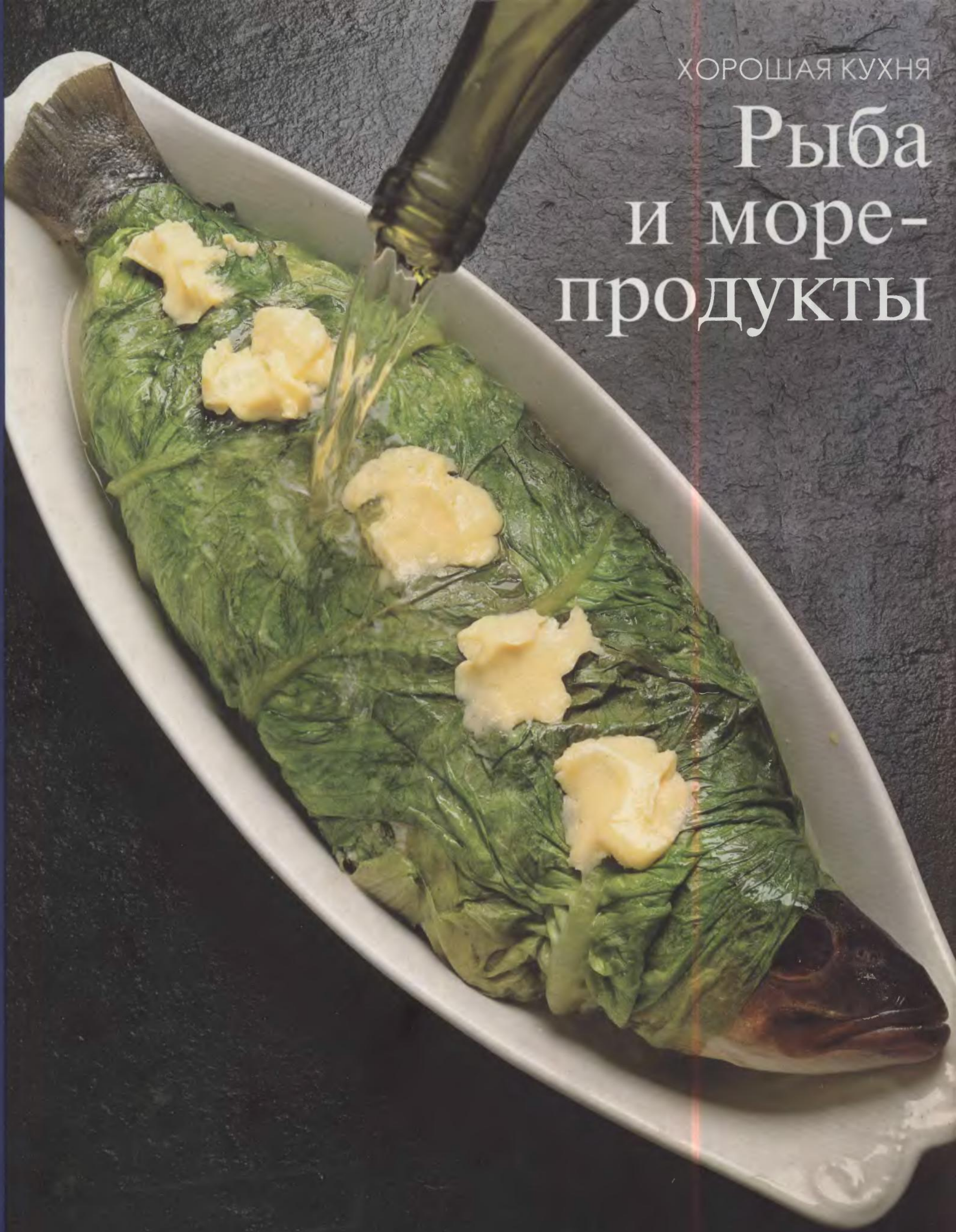
ХОРОШАЯ КУХНЯ

Рыба и морепродукты



Рыба и морепродукты

КТЕРРА

МОСКВА
ТЕРРА—КНИЖНЫЙ КЛУБ
1998

Fish & Shellfish

BY THE EDITORS OF TIME-LIFE BOOKS
/ THE GOOD COOK / THE TIME-LIFE
BOOKS-AMSTERDAM, 1979

Перевод с английского
С. ПАСТУХОВОЙ

Рыба и морепродукты / Пер. с англ. С. Пастухово. — М.: ТЕРРА—Книжный клуб, 1998. — 168 с.: ил. — (Хорошая кухня).

ISBN 5-300-01963-1

Р93

Эта книга поможет как начинающим поварам, так и опытным кулинарам быстро и правильно приготовить любое рыбное блюдо.

В первой части наглядно представлены все виды рыбы и морепродуктов, употребляемые в пищу, даны практические рекомендации по подготовке рыбы, начиная с процесса покупки и кончая подачей на стол. Подробно описаны и показаны техника разделки и основные способы приготовления. Вторая часть содержит лучшие, проверенные временем рецепты рыбных блюд.

УДК 64
ББК 36.992

ISBN 5-300-01963-1

Authorized Russian edition © 1998 TERRA—Book Club.
Original edition © 1979 Time-Life Books BV. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form, by any electronic or merchanical means, including information storage and retrieval devices or systems, without prior written permission from the publisher, except that brief passages may be quoted for review.

Time-Life Books is a trademark of Time Warner Inc.

© ТЕРРА—Книжный клуб, 1998

Рыба и морепродукты

Редактор Е. КРЫШИНА

Художественный редактор И. МАРЕВ

Технический редактор Г. ШИТОЕВА

Корректор Л. ЧУЛАНОВА

Компьютерная верстка А. ПАВЛОВА

ЛР № 030129 от 23.10.96 г.
Подписано в печать 15.06.98 г.
Гарнитура Таймс. Печать офсетная.
Уч.-изд. л. 23,73. Цена 45 р.

ТЕРРА—Книжный клуб.
113184, Москва, Озерковская наб., 18/1, а/я 27.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5 — Дары моря. Способы приготовления. Таблица. Путеводитель по рыбам и моллюскам. Чистка и разделка: первые важные шаги. Удаление костей. Удаление костей круглой рыбы через брюшко. Разделка головоногих. Разделка омара. Извлечение мяса краба. Специальная подготовка моллюсков.

ВАРКА И ГОТОВКА НА ПАРУ 33 — 1 Контроль за приготовлением. Жидкость для приготовления блюд и соусов. Как обеспечить привлекательность блюда. Разнообразие соусов: от мягкого до острого. Желе для заливного. Как обогатить вкусовые качества филе. Приготовление моллюсков на пару в собственном соку.

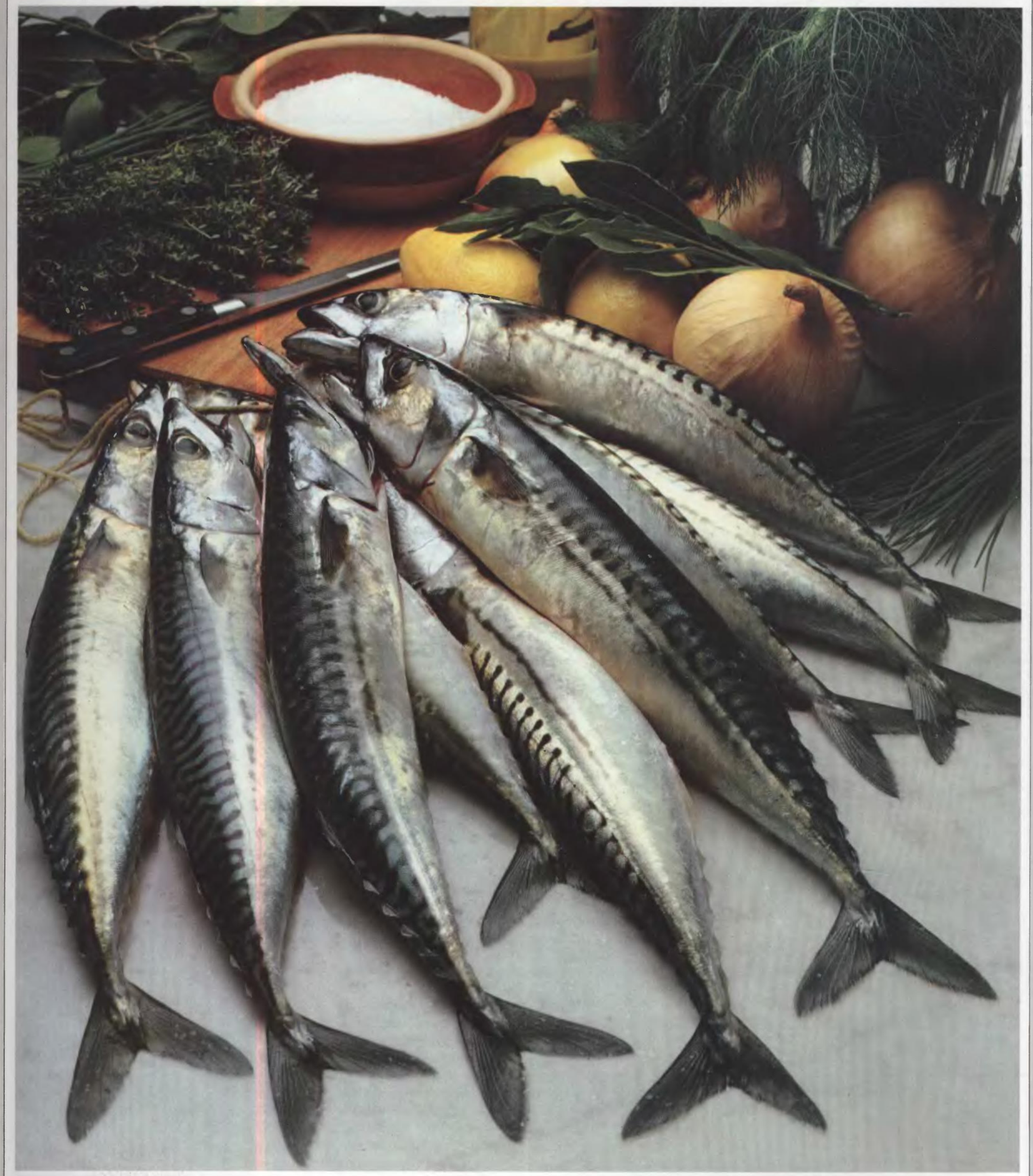
ТУШЕНИЕ И ВАРКА В СОБСТВЕННОМ СОКУ 47 — 2 Как добиться удачных вкусовых сочетаний. Морская рыба по-средиземноморски в собственном соку. Как подчеркнуть богатый вкус угря. Как начинить и нарезать кальмара. Приготовление заправки из «чернил». Классический омар по-американски. Пюре из панцирей для блюда из тушеных раков.

ЗАПЕКАНИЕ 59 — 3 Блюда, подающиеся к столу прямо из духовки. Приготовление рыбы с плотной мякотью. Простые способы запекания целой рыбы. Приготовление рыбы в обертке. Фарширование. Запеканки из морепродуктов, подающиеся в раковинах и панцирях.

ЖАРКА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ 71 — 4 Использование высоких температур. Быстрое обжаривание рыбы. Рыба в муке грубого помола. Жарка мелкой рыбы во фритюре. Ассорти из морепродуктов в кляре. Как при приготовлении на гриле защитить рыбу от пересыхания.

СМЕШАННЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 83 — 5 Новые сочетания. Использование рыбного пюре. Остатки рыбы в новом качестве. Соленая треска: верность традиции. Фаршированные мидии.

АНТОЛОГИЯ РЕЦЕПТОВ 93 — Пресноводная рыба 94. Семейство сельдевых 108. Семейство тресковых 113. Плоская рыба 123. Скумбрия, пеламида, тунец и рыба-меч 131. Акулы и скаты 137. Смешанный улов 140. Ракообразные 150. Кальмары, каракатицы и осьминоги 157. Моллюски 162. Блюда из смешанных морепродуктов 168. Соусы и стандартные приготовления 172.



Дары моря

Рыбы и моллюски представлены в природе в таком разнообразии, что дарят безграничный простор для воображения повара или гурмана. Только в Европе водится свыше 100 видов съедобных рыб и моллюсков — выбор, более чем достаточный на любой вкус. Каждая рыба или моллюск занимает свое собственное место в мире кулинарии. Казалось бы, что может быть лучше сваренного целиком лосося, а изысканный вкус устриц, по словам французского кулинара Августа Эскофье, «удовлетворит самого привередливого эпикурейца». Но и достаточно простая пища, такая, как зажаренная на решетке скумбрия, пока переливающиеся полосы на ее боках еще не успели поблекнуть *(фото слева)*, или как тарелка приготовленных на пару мидий, поданных в ароматном бульоне из их собственного сока, также заслуживает внимания самых искусных поваров.

Цель этой книги — помочь кулинару использовать все разнообразие морских продуктов. Ниже речь пойдет о том, как сделать наиболее экономный и качественный выбор, а также об основных правилах приготовления и затрачиваемом на него времени. Справочник, содержащий изображения 121 вида рыб и моллюсков, сопровождается последовательным описанием процесса разделки каждого из них и указанием различных способов их приготовления. Эти инструкции позволят вам приготовить быстро любое из 224 блюд, список рецептов которых составляет вторую часть книги.

Как сделать правильный выбор

Покупая рыбу, помните, что связь между качеством продукта и его ценой всегда очень относительна. Так как большая часть рыбы и моллюсков добывается в условиях их естественного обитания, насыщение ими рынка менее регулярно, чем мясом или овощами, и вследствие этого цены на рыбную продукцию более подвержены колебаниям. Как правило, в сезон ловли рыба, добываемая в больших количествах, стоит недорого.

Каким бы очевидным ни было это замечание, многие повара удивительно ревностно следуют своим привычкам при покупке рыбы. Они остаются верными своим предпочтениям, игнорируя не менее достойные виды, несмотря на то что такая консервативность обходится им недешево. Так сложилось, что морская продукция, не пользующаяся популярностью в одной стране, в другой ценится очень высоко. Например, в Венеции хвост морского черта считается одним из лучших морских деликатесов, в то время как в Северной Америке этот вид практически неизвестен и пойманную рыбу обычно выбрасывают обратно в море. Аналогично в США мало кто ценит угря, а в Европе его очень уважают. В графстве Ланкашир для приготовления такого традиционного блюда, как рыба с жареной картошкой, используется исключительно пикша, тогда как в соседнем Йоркшире местной достопримечательностью считаются блюда из трески.

Вывод очевиден: соблюдая сложившиеся традиции, хороший кулинар в то же время должен дополнять и расширять их, обращаясь к ранее не использовавшимся видам морской продукции. Все виды рыб и моллюсков, изображенные в справочнике, хороши на вкус. Выбирая рыбу или моллюсков, которых вы прежде не готовили, вы можете обратиться к таблице на стр. 6—7, в которой указано, каким способом какую рыбу лучше готовить.

Так как морская продукция портится быстрее, чем мясо или птица, при покупке необходимо убедиться в ее абсолютной свежести. Конечно, в идеале лучше хранить рыбу и моллюсков живыми до самого момента приготовления, но в случае с рыбой в этом нет ни необходимости, ни особого смысла. Современные рыболовецкие суда оснащены хорошими морозильными трюмами, позволяющими удерживать температуру на 0°C, достаточную для того, чтобы предотвратить действие вредных бактерий, но в то же время не настолько низкую, чтобы изменились вкусовые качества и структура тканей рыбы. На протяжении всего пути от порта до магазина и на прилавке рыбу поддерживают в охлажденном состоянии (обычно при помощи льда). Было бы вполне естественным предположить, что чем больше времени пройдет с тех пор, как рыба поймана, до того, как она попадет на прилавок, тем менее свежей она будет. На самом же деле рыба, пойманная несколько дней назад за тысячи миль от вашего стола, но содержащаяся по всем правилам, сохранится лучше, чем пойманная вчера, но не помещенная в холод.

Как внешний вид, так и запах рыбы могут многое сказать о ее качестве. При покупке обратите внимание на то, что у свежей рыбы должна быть блестящая кожа, розовые жабры и непотускневшие, неповрежденные глаза с черными зрачками и прозрачной роговицей. Если продавец позволит, попробуйте рыбу на ощупь: мясо должно быть мягким, но упругим. У действительно свежей рыбы чистый и приятный запах; никогда не покупайте рыбу, у которой есть хотя бы намек на «душок». Исключением из правила являются акулы и скаты, в чьем мясе содержится мочевина, препятствующая быстрой потере рыбой полезных веществ вследствие процесса осмоса. Когда акула или скат умирает, происходит химический распад мочевины, вследствие чего выделяется аммиак. Не следует придавать большого значения запаху аммиака: это знак того, что мочевина испаряется. Этот процесс может длиться в течение одного или двух дней, поэтому не следует готовить акулу или ската непосредственно после того, как они были пойманы. (Остаточный запах аммиака обязательно исчезнет в процессе термообработки.)

Покупая филе, следует выбирать мясо не совсем белесое на вид, а скорее полупрозрачное. Кусочки, обветренные по краям и начинающие терять цвет, наверняка несвежие.

Если вам довелось самому поймать рыбу, сразу удалите внутренности, так как в пищеварительных органах содержатся ферменты, отрицательно влияющие на качество мяса. И только с разделкой таких рыб, как лосось и морская форель, можно не торопиться, так как эти виды идут на нерест в пресные воды и, покидая море, совсем перестают питаться. Во время нереста пищеварительные органы у этих рыб атрофируются.

Моллюски портятся гораздо быстрее, чем рыба, поэтому их обычно продают живыми или, как, например, омаров, крабов и

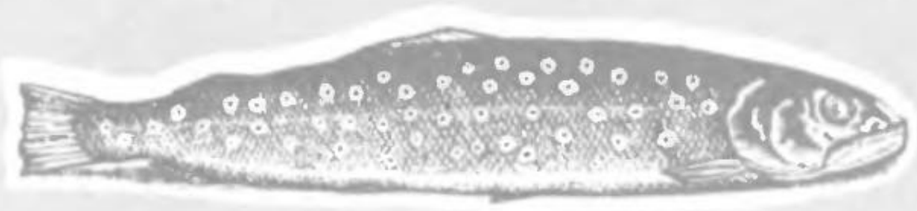
других ракообразных, подвергают предварительной тепловой обработке. Способов определить, жив ли моллюск и каково его качество, много; выбор способа зависит от конкретного вида. Все они описаны на стр. 26—31. Общим показателем свежести для всех видов моллюсков является полное отсутствие запаха.

Морские продукты, неплотно завернутые в полиэтилен или фольгу для того, чтобы они не приобретали запах других продуктов, в холодильнике хранятся не более одного дня. Ни рыбу, ни моллюсков нежелательно подвергать сильной заморозке: если температура опускается ниже −7°C (когда прекращается действие бактерий), то мясо теряет упругость и при приготовлении становится сухим, жестким и безвкусным. Но зато рыбу можно вялить, солить, коптить, а также использовать разные комбинации этих способов приготовления. Рыбе, прошедшей такую обработку, особого внимания в этой книге не уделяется, так как такая рыба либо уже готова к употреблению, либо готовится так же, как и свежая. Однако в качестве исключения следует отметить соленую треску, которая требует специальной обработки перед приготовлением и годится для самых разнообразных блюд, подчеркивающих ее уникальный солоноватый вкус.

Особенности приготовления

Свежую рыбу и моллюсков готовят так же, как и мясо, например, жарят в масле, на решетке, тушат и т. д. Но есть одно существенное различие. Разные сорта мяса в большинстве своем весьма жесткие и требуют длительного приготовления, мякоть же любой рыбы по своей природе гораздо нежнее и готовится относительно быстро. В рыбе плотность волокон меньше, чем в мясе, и поэтому под воздействием тепла связь между волокнами в ней нарушается гораздо быстрее. Рыбу можно проверить на готовность, не боясь испортить ее внешний вид, проткнув ее кончиком ножа в самой толстой части, непосредственно за жабрами. Если мякоть легко отстает от костей, рыба готова. В то же время мякоть должна стать непрозрачной. Если в это время не убрать рыбу с огня, она усохнет, станет жесткой и рыхлой.

Очевидно, что время, необходимое для приготовления рыбы, зависит от ее размера и силы огня, на котором она готовится. Существуют различные способы расчета этого времени, согласно одному из них, предложенному ассоциацией канадских рыболовов, рыбу следует измерить в самой широкой ее части и готовить из расчета 10 минут на каждые 2,5 сантиметра вне зависимости от способа приготовления. Эта формула, конечно, полезна, но не следует полагаться только на нее; будет не лишним и самому время от времени проверять, готова ли рыба. Приготовление моллюсков имеет свои особенности, подробнее о них смотрите на соответствующих страницах.



Подбор вин к блюдам, приготовленным из морепродуктов

Охлажденное белое вино хорошо подчеркивает вкус многих рыбных блюд. Конечно, есть и исключения. Розовое или молодое, относительно легкое красное вино является прекрасным дополнением к блюдам из осетра, тунца, лосося, скумбрии, сардин и других видов рыб с ярко выраженным вкусом. Крепкое крас-

Способы приготовления

В приводимой ниже таблице даются наиболее подходящие способы приготовления для всех видов рыб и моллюсков, включенных в путеводитель. Для того чтобы таблицей было удобно пользоваться, названия рыб и моллюсков сгруппировоны в ней таким же способом, как в путеводителе и в «Антологии рецептов».

	Пресноводная рыба																Семейство сельдевых						Семейство тресковых							Плоская рыба								Скумбрия, пеламида, тунец, рыба-меч					Акулы, скаты						
	ОБЫКНОВЕННАЯ ЩУКА	ОКУНЬ	СУДАК	СИГ	ТАЙМЕНЬ	РУЧЬЕВАЯ ФОРЕЛЬ	ХАРИУС	ЛОСОСЬ (СЕМГА)	РАДУЖНАЯ ФОРЕЛЬ	ОБЫКНОВЕННЫЙ ПЕСКАРЬ	УСАЧ (БАРБУС)	КАРП	ЛЕЩ	ОСЕТР	НАЛИМ	РЕЧНОЙ УГОРЬ	МОЛОДЬ УГРЯ	КОРЮШКА	ШЭД (ЗАПАДНОЕВР. СЕЛЬДЬ)	ЕВРОПЕЙСКАЯ САРДИНА	ЕВРОПЕЙСКИЙ ШПРОТ	АНЧОУС (ХАМСА)	СЕЛЬДЬ	ТРЕСКА	ПИКША	ПУТАССУ	МЕРЛАНГ	МОЛЬВА, МОРСКАЯ ЩУКА	САЙДА	ХЕК	МИНТАЙ	ЕРШОВАТКА, ЛИМАНДА	КАМБАЛА	ПЕСЧАНЫЙ МОРСКОЙ ЯЗЫК	АТЛАНТИЧЕСКАЯ КАМБАЛА	КАМБАЛА МОРСКАЯ	МАЛОГОЛОВАЯ КАМБАЛА	БЕЛОКОРЫЙ ПАЛТУС	МОРСКОЙ ЯЗЫК (КОСОРОТ)	КАМБАЛА РЕЧНАЯ (МАЛАЯ)	ТЮРБО (ПАЛТУС)	МЕГРИМ	БРИЛЬ	МАКРЕЛЕВЫЙ ТУНЕЦ	СКУМБРИЯ	СКИП-ДЖЕК, МАЛЫЙ ТУНЕЦ	СИНИЙ ТУНЕЦ	АТЛАНТИЧЕСКАЯ ПЕЛАМИДА	РЫБА-МЕЧ	СЕЛЬДЕВАЯ АКУЛА	КОШАЧЬЯ АКУЛА	СОБАЧЬЯ АКУЛА	КОЛЮЧАЯ АКУЛА	МОРСКОЙ АНГЕЛ, СКВАТИНА	ГЛАДКИЙ СКАТ	МОРСКАЯ ЛИСИЦА	МОРСКАЯ МИНОГА
Отпаривание	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Тушение	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Запекание	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Жарка	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Гриль	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●		●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

ное вино в самый период своего созревания оживит вкусовую гамму таких блюд, как омар по-американски, рыбная солянка по-французски или любой другой тушеной рыбы, приготовленной с томатами, чесноком и прочими традиционными приправами средиземноморской кухни. Но в общем, красные вина имеют настолько характерный вкус, что он может перебить вкус самого блюда.

Кисловатый привкус сухого белого вина удачно оттеняет сладковатость, присущую многим рыбам, и хорошо сочетается с жирными сливочными или яичными соусами, которые так подходят к просто отваренной белой рыбе. Среди универсальных сухих вин можно отметить «Мускаде», «Пюи-Фюиссе», «Пюи-Фюме», белые сорта «Эрмитаж» из Роны и итальянские «Соаве» и «Фраскати». Шампанские вина, включая и неигристые, такие, как «Кото Шампнуа», подают к устрицам и омару, но заботясь при этом скорее о роскошном столе, чем о вкусе блюда. Вместе с тем шампанское неплохо подходит к отваренному омару, а самые сухие из белых вин — например, «Мускаде» и «Сансэрр» — лучше всего сочетаются с устрицами.

Восхитительный вкус лучших бургундских вин раннего сбора, например, из коммун Алокс-Кортон, Мерсо и Пюлинь-Монтраше — прекрасное дополнение к палтусу, морскому языку, камбале и другим видам рыбы самого высокого качества. Вино «Гранд Кру Шабли» из Северной Бургундии имеет зеленоватый оттенок и устойчивый жесткий вкус, что позволяет ему по праву считаться классическим дополнением к рыбным блюдам. Помимо французских вин заслуживает внимания также и легкое, но ароматное мозельское из Германии.

Хотя сухие вина как нельзя лучше сочетаются с рыбными блюдами, кое-кто предпочитает сладкие вина, например, «Вувре» из Франции, рислинг или «Гевюрдст Траминер» из Эльзаса или зрелые отборные вина из Земли Саар в Германии. Самые сладкие из белых вин, такие, как «Сотерн», могут идеально подходить к роскошным блюдам, например, к омару по-ньюбургски. В наши дни принято оставлять их на десерт, но этому правилу следуют отнюдь не всегда. С начала века известна история о поваре, готовившем рыбу для короля Великобритании Эдварда VII. Повару, польщенному тем, как король отозвался об обеде, заметили: «Но ведь король ничего не говорил о приготовленном вами блюде». — «Как, вы не слышали? — спросил повар. — Его величество сказали, что «Шато-д'Икем» (первый крупный урожай сорта «Сотерн») никогда не казался ему таким вкусным. Разве это не похвала моему блюду?!» Возможно, в этом рассказе есть доля вымысла, но он служит доказательством того, что при приготовлении блюда и выборе вина следует полностью полагаться на свой собственный вкус.

Путеводитель по рыбам и моллюскам

Из сотен видов рыб и моллюсков, продаваемых во всей Европе, большинству покупателей доступно несколько десятков, однако лишь часть из них обычный покупатель может определить по внешнему виду. Даже если вы знакомы со всеми видами, которые обычно продаются в вашей местности, время от времени вы можете сталкиваться с новыми видами морской продукции.

В путеводителе на стр. 9—17 представлен 121 вид рыб и моллюсков, отлавливаемых в Средиземном море и в северо-восточных водах Атлантического океана. Ознакомившись сейчас с внешним видом морской продукции, впоследствии вы сможете сами определить название рыбы, продающейся без ярлыка. Многие продавцы дают простой рыбе эвфемистические названия: например, кошачья акула обычно выдается за каменистого лосося, хотя ее внешний вид и вкус не имеют с лососем ничего общего. Кроме того, для кулинара, который переехал из одной части страны в другую, внешний вид рыбы может быть поначалу единственным средством ее идентификации, так как названия многих видов варьируются от региона к региону. Используемый вместе либо с таблицей «Способы приготовления», помещенной на стр. 6—7, либо с «Антологией рецептов», находящейся на стр. 94—168, путеводитель по рыбам и моллюскам поможет вам подобрать замену, если рыбы, которую вы ищете, нет в продаже или она стоит слишком дорого. Многие из рецептов, содержащихся в антологии, приводят одну или несколько возможных замен для указанного вида рыбы; в рецептах, в которых не называется один определенный вид рыбы, дается список названий видов рыб, подходящих для приготовления этого блюда. Все виды рыбы, дающиеся как возможные замены, включены в путеводитель по рыбам и моллюскам, а методы их приготовления перечислены в таблице способов приготовления. И, наконец, путеводитель по рыбам и моллюскам должен вдохновить вас на покупку вкусных, но иногда странно выглядящих видов морской продукции, которые могут вам повстречаться.

При выборе рыбы важно обращать внимание на размер; по этой причине все рыбы и моллюски в путеводителе приведены в соответствующем масштабе, так как разнообразие размеров достаточно велико *(см. внизу)*. Для простоты поиска все виды разделены на девять групп: пресноводная рыба; семейство сельдевых и тресковых; плоская рыба; скумбрия, пеламида, тунец и рыба-меч; акулы и скаты; смешанный улов (другая морская рыба); ракообразные; кальмары, каракатицы и осьминоги; моллюски.

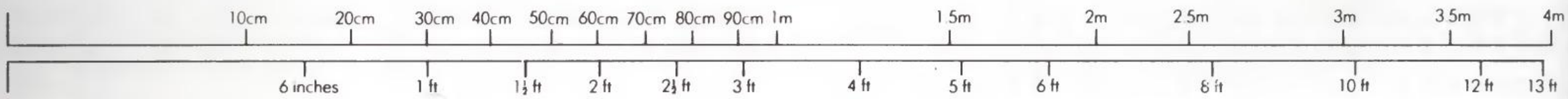
Все группы, кроме двух, организованы в соответствии с системой научной классификации. Неудивительно, что виды рыбы, принадлежащие к одному и тому же семейству или к близкородственным семействам, имеют общие кулинарные свойства и могут быть приготовлены одним и тем же способом. Все рыбы семейства тресковых, например, имеют нежирное белое мясо; рецепты для видов этой группы взаимозаменяемы. Общие характеристики приготовления для каждой группы (наряду со специальной информацией об отдельных видах) приведены в тексте, сопровождающем иллюстрации.

Две группы, которые не подчиняются этой системе, — это «Пресноводная рыба» и виды, собранные под заголовком «Смешанный улов». И та и другая группы объединяют виды из множества различных семейств; виды варьируются по своим вкусовым качествам, структуре и способам приготовления. К так называемой пресноводной рыбе относятся некоторые виды, такие, как лещ и карп, которые обитают только в пресной воде, и другие, как, например, лосось и угорь, которые проводят часть своей жизни в море, но отлавливаются в реках и озерах. В группе морской рыбы в основном представлены виды, обитающие в Средиземном море. В отличие от холодных вод Северной Атлантики, где водится относительно немного видов, но которые отлавливаются в больших количествах, в Средиземном море обитает огромное число разных видов, улов которых весьма невелик.

В национальных кухнях народов Средиземноморского побережья отражена эта разница, поскольку в них представлены всевозможные блюда из разных сочетаний рыб и моллюсков. К таким блюдам относится тушеная морская рыба, которой особенно славится Средиземноморский регион.

Ключ к иллюстрациям «Путеводителя по рыбам и моллюскам»

Величина различных видов рыбы, представленных в «Путеводителе по рыбам и моллюскам», варьируется от размера атлантической сельдевой акулы, которая может достигать 4 метров в длину, до размера сардины. Чтобы продемонстрировать эту разницу среди рыб, показанных на одной странице, длина их определяется в соответствии с масштабной шкалой *(внизу)*. Поэтому лосось *(слева)* изображен на следующей странице лишь в два раза большим по размеру, чем ручьевая форель, хотя на самом деле он длиннее ее в четыре раза. На картинке слева приводятся также названия основных внешних органов и частей рыбы. Эти названия используются на протяжении всей книги.



Пресноводная рыба

Что касается пресноводной рыбы, очевидно, что представители семейств лососевых и форелевых ценятся повсюду. Однако существует большое количество менее известных видов, таких, как хариус, американский проходной сиг, окунь, судак и угорь.

Окунь обладает прекрасными вкусовыми качествами, но в его мякоти очень много костей; мясо его родственника — судака — часто сравнивают с мясом морского языка. Угорь при приготовлении обогащают пряными соусами; молодь угря очень вкусна обжаренная на сильном огне или во фритюре или тушенная на пару с чесноком. Мясо осетра можно тушить так же, как мясо тунца *(стр. 60)*.

Из других видов рыбы здесь изображены: пескарь, который хорош и для жарки на сковороде, и для жарки во фритюре; карп, который славится своим упругим сладким мясом; усач и лещ (родственные карпу), которые требуют тщательного подбора наиболее подходящего соуса; щука — мягкая рыба, подходящая для приготовления муссов; и налим, родственник трески.

окунь

судак

обыкновенная щука

радужная форель

ручьевая форель

таймень

сиг

лосось

хариус

лещ

немецкий осетр

карп

молодой угорь

взрослый угорь

молодь угря

речной угорь

налим

обыкновенный пескарь

усач

Семейство сельдевых и семейство тресковых

Имеющая ярко выраженный вкус и мясо более жирное, чем у каких-либо других рыб, рыба семейства сельдевых — сама сельдь, шпрот, анчоус, шэд, сардина-пильчард и взрослая сардина — лучше всего подходит для гриля, жарки и варки в винном пряном наваре или для тушения.

Сельдь, шпроты и анчоусы продаются в различных консервированных видах. Соленые анчоусы являются основным компонентом многих соусов и начинок.

Рыба семейства тресковых имеет нежирное белое мясо. У североатлантической трески, у ее родственницы балтийской трески и у пикши мясо плотное и сладкое. Мясо мерланга имеет очень тонкий вкус и структуру. Мерлуза (хек) похожа на треску, но ее мясо состоит из более мелких волокон. Мясо других представителей семейства тресковых — минтая, сайды, путассу и мольвы — менее волокнисто, но эти виды рыбы недороги и подходят для любого рецепта, в котором указывается просто белая рыба.

шэд

корюшка

сайда

сардина-пильчард

анчоус (хамса)

европейская сардина

сельдь

минтай

европейский шпрот

Плоская рыба

К этой группе относятся морской язык и тюрбо — два вида морской рыбы, имеющие тонкие вкусовые качества. И та и другая рыба имеет плотное, но нежное и сочное мясо.

Малоротую европейскую камбалу, песчаную солею, морскую камбалу, ершоватку, красную атлантическую длинную камбалу, речную (малую) камбалу, бриль и мегрим — морской язык можно готовить целиком или только филе. Мелкий улов этих видов пригоден для гриля или обжаривания в масле на сильном огне. Тюрбо часто настолько велики по размеру, что для варки их целиком нужен специальный ромбовидный сосуд turhotier, однако обычно их готовят кусками или филе. Кости тюрбо богаты желатином, который делает мясо сочным и дает основу для соуса, приготавливаемого из жидкости, выделяющейся из костей при варке.

Самая большая из плоских рыб — это атлантический белокорый палтус; его мясо всегда продается в виде кусочков или филе. Оно имеет приятный вкус, но очень быстро высыхает, поэтому будьте особенно внимательны, при приготовлении поддерживая мясо во влажном состоянии.

камбала морская

ершоватка, лиманда

камбала-ерш, палтусовидная камбала

белокорый палтус

мерланг

хек

путассу

балтийская треска

мольва, морская щука

обыкновенная треска
(североатлантическая)

пикша

красная атлантическая
длинная камбала

камбала речная (малая)

тюрбо (обыкновенный палтус)

песчаный морской язык,
песчаная солея

бриль

малоголовая,
малоротая камбала

морской язык (косорот)

мегрим

Скумбрия, пеламида, тунец, рыба-меч

Эти рыбы с особенно плотным мясом, живущие на поверхности и быстро плавающие, для практических целей приготовления могут быть разделены на две группы: скумбрия и все остальные.

Мясо скумбрии отличается относительно мягкой структурой и жирностью. Летом и осенью содержание жира может достигать 20%, что является для рыбы очень высоким показателем. Традиционные способы уменьшения жирности мяса скумбрии состоят в отваривании ее в белом вине и подаче к столу с острыми соусами на основе крыжовника, щавеля и горчицы.

Рыба-меч, атлантическая пеламида, тунец, скип-джек и макрелевый тунец (на самом деле принадлежащий к семейству тунцов, а не скумбрий) имеют плотное мясо мелковолокнистой структуры. Эти рыбы годятся для гриля *(стр. 80)* и для длительного тушения в духовке с овощами.

Цвет мяса этих рыб варьируется от почти белого у рыбы-меч до ярко-красного у атлантической пеламиды и макрелевого тунца; неяркие оттенки мяса являются показателем более тонких вкусовых качеств. Крупные рыбы обычно продаются разрезанными на куски.

атлантическая пеламида, атлантический бонито

скумбрия

скип-джек, малый тунец

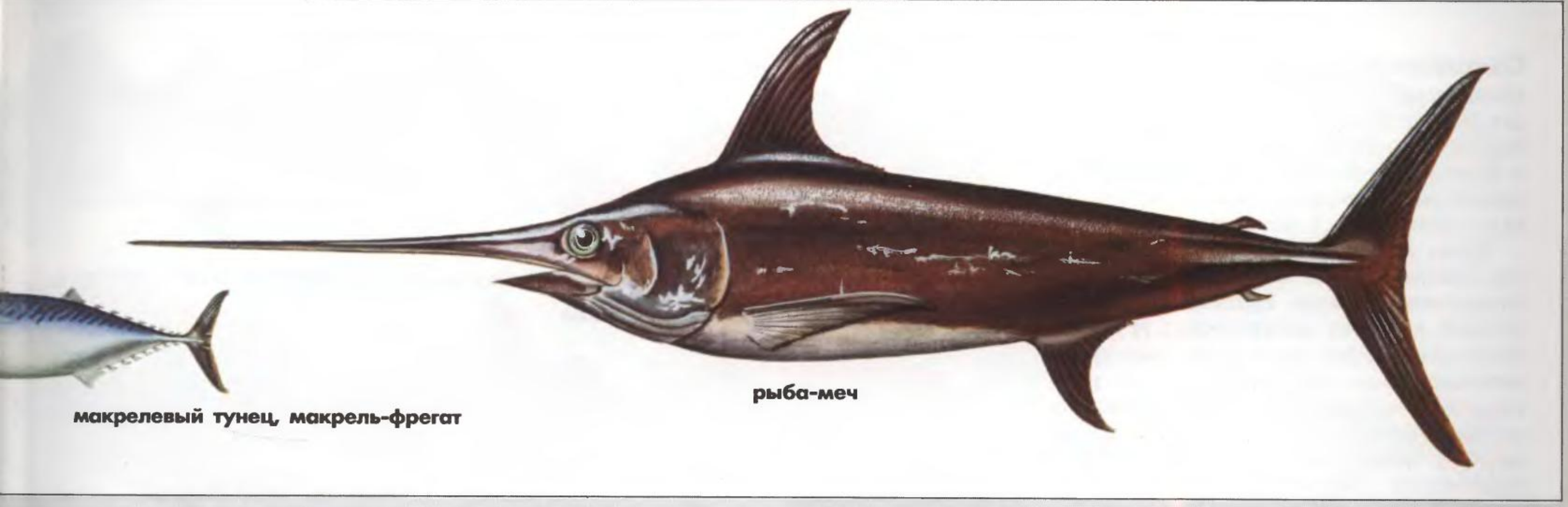
синий тунец

мелкопятнистая кошачья акула

атлантическая сельдевая акула

гладкокожая собачья акула

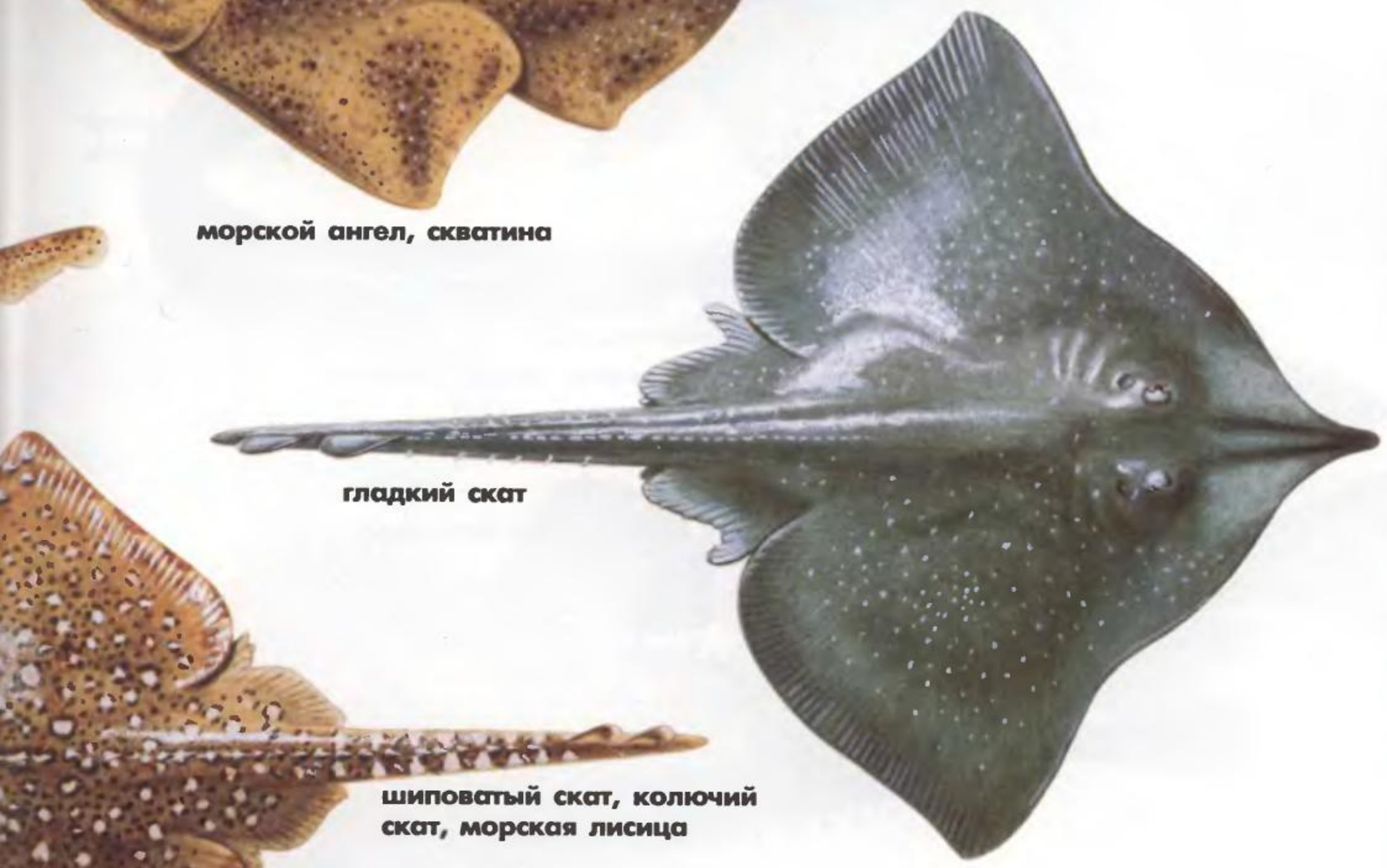
пятнистая колючая акула, катран



макрелевый тунец, макрель-фрегат

рыба-меч

морской ангел, скватина



гладкий скат

шиповатый скат, колючий скат, морская лисица

морская минога

Акулы и скаты

Скелет этих рыб состоит из хрящевой ткани, которая легко отделяется от мяса после приготовления. В процессе приготовления из хрящей выделяется желатин, поэтому рыбный отвар (fumet) *(стр. 35)*, приготовленный из скелета акулы или ската, после охлаждения обладает достаточной для застывания плотностью и вязкостью.

Как уже говорилось на стр. 5, только что пойманные акулы и скаты имеют запах мочевины, который исчезает в процессе приготовления рыбы. Из всех видов акул кулинары особенно благосклонны к обыкновенной сельдевой акуле. У ее мяса есть много общего с телятиной: это плотное розовое мясо с приятным вкусом, которое обладает способностью быстро высыхать. С высыханием можно бороться следующим образом: нашпиговать мясо кусочками свиного жира. Сельдевая акула хороша для гриля и тушения. Морской ангел, колючая акула, собачья акула и мелкопятнистая кошачья акула обладают менее утонченным ароматом и вкусом, однако из них очень неплохо готовить крепко приправленные блюда. Их мясо можно нарезать кубиками и залить ароматным маринадом для последующего приготовления шашлыка *(стр. 81)*.

У гладкого и шиповатого скатов для приготовления пригодны только их «крылышки». Обладающие тонким ароматом, они особенно хороши в жареном или вареном виде, при этом их традиционно заправляют сливочным маслом, подогретым до коричнево-орехового цвета, и затем для остроты небольшим количеством уксуса и посыпают каперсами.

Морская минога может быть приготовлена тем же способом, что и угорь *(стр. 50)*.

Смешанный улов

Изображенные здесь виды обитают в водах вокруг Иберийского полуострова, в Бискайском заливе, а также севернее — в проливе Ла-Манш. Кроме того, здесь показаны некоторые менее известные виды, обитающие в Северной Атлантике.

Среди рыб с самым изысканным вкусом можно назвать полосатую барабулю (средиземноморскую султанку), печень которой является деликатесом; групера, имеющего плотное мясо, в котором сравнительно мало костей; окуня — родственника групера; солнечника, которого можно готовить так же, как плоскую рыбу; и семейство пагров — особенно знаменитого золотистого пагра, красноперого пагеля, золотистого спара и зубана. Все эти виды имеют плотное нежирное мясо.

Губан, тригла, большой морской дракончик и кефаль часто являются компонентами блюд из тушеной рыбы, которыми славится Средиземноморский регион.

Неаппетитный вид некоторых видов рыб, изображенных здесь, является препятствием тому, чтобы их вкусовые качества были оценены по заслугам. У морского черта (удильщика), например, отвратительная голова; однако мясо с его хвоста плотное и сладкое. Полосатая зубатка имеет ряд устрашающих зубов, потому что ее основной пищей являются моллюски — мидии и трубачи, зато такая диета придает ее плотному мясу тонкий вкус и аромат. Зеленые кости саргана не влияют на его нежный вкус, однако снижают его цену. Конгер (или морской угорь) — еще один вид недорогой рыбы; благодаря плотному мясу он используется в блюдах из тушеной рыбы.

Из остальных видов, которые здесь изображены, маленький луфарь и имеющая ярко выраженный вкус золотистая дорада (или большая корифена) заслуживают особого внимания, их стоит поискать в продаже. Белый саргус (или полосатый карась) и бопс (или полосатик) могут быть заменены золотистым пагром. Светлую умбрину можно готовить таким же образом, как и окуня. Ставрида похожа на скумбрию, но немного уступает ей по вкусовым качествам. Морской окунь не имеет никаких особо выдающихся качеств, зато стоит недорого.

Пинагор (или рыба-воробей) пользуется спросом из-за своей икры, которая может послужить недорогой заменой осетровой. Мясо самцов этого вида пригодно для приготовления блюд, в то время как мясо самок в период нереста было кем-то удачно описано как «пудинг из клея».

золотистый морской окунь

морской судак, койкан

полосатая аспитригла, красный морской петух, морская кукушка

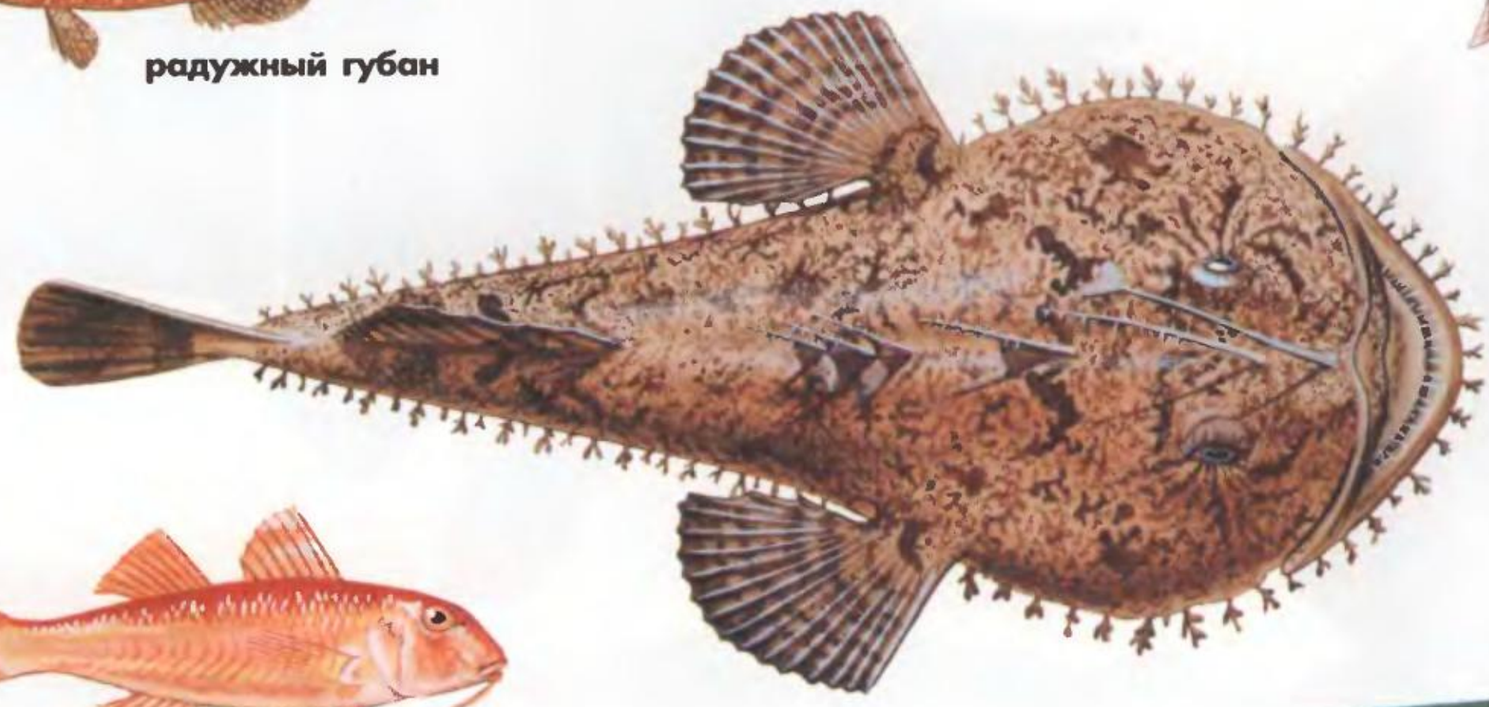
серая тригла, морской петух

полосатая зубатка, морской волк

кефаль

конгер, морской угорь

радужный губан



морской черт, удильщик

средиземноморская султанка, полосатая барабуля

самка

самец

пинагор, рыба-воробей

луфарь

бурый групер, гигантский мероу

атлантический красный пагель

ставрида

бопс, полосатик

светлая умбрина

золотистый спар, дорада, спарус, аурата

белый саргус, полосатый карась

большая корифена, золотая макрель, золотистая дорада

золотистый пагр

зубан, санагрида

красноперый пагель, розовый пагеллюс

большой морской дракончик

солнечник, кузнец

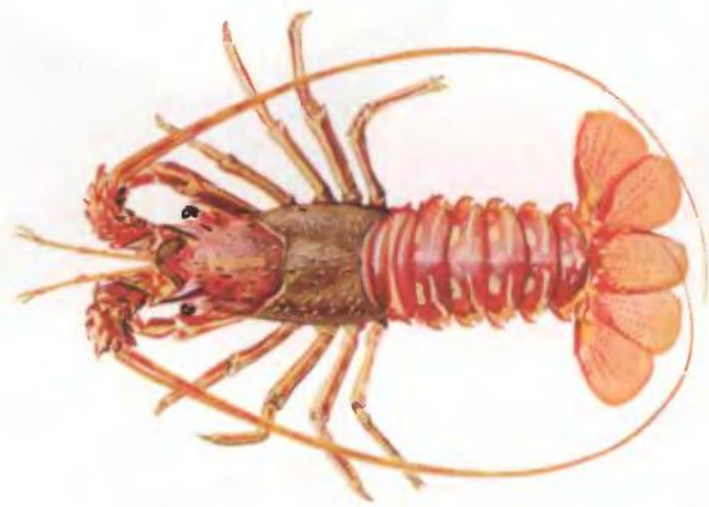
сарган

Ракообразные

Все ракообразные имеют плотное, сладкое мясо и твердую, членистую скорлупу. Самым изысканным по вкусу и аромату обычно считается европейский омар; однако лангуст и плоский омар похожи на него по своим свойствам и заслуживают приготовления из них тех же самых блюд. Предварительная подготовка и разделка всех этих трех видов производится практически одинаково *(стр. 26 и 54)*.

Разные виды креветок — пильчатую креветку, креветку и глубоководную креветку — чаще всего варят и используют в качестве гарнира; но они могут быть приготовлены и как самостоятельные блюда, точно так же, как и дублинская креветка (или норвежский омар) и рак-богомол, — можно, например, окунуть их во взбитое тесто и жарить во фритюре или нанизать их на вертел с овощами и сделать гриль. Раки очень ценятся за нежный вкус их мяса. Речные раки могут просто быть сварены и поданы с соусом.

Большой сухопутный краб и морской паук обычно отвариваются и подаются в своих собственных панцирях. Мелкие крабы — зеленый и плавающий — содержат немного мяса, поэтому главным образом они используются в качестве ароматической добавки к супам и тушеным блюдам. Однако, если они были пойманы после того, как сбросили свой старый панцирь, но до того, как новый панцирь отвердел, их можно готовить и есть целиком — клешни и все остальное.



лангуст

глубоководная креветка

плоский омар

зеленый краб

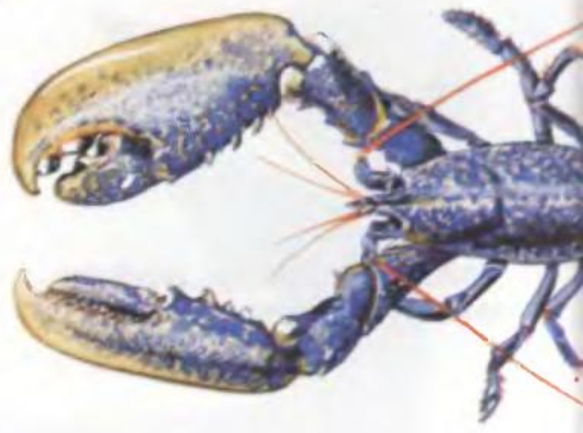
морской паук

речной рак

рак-богомол

большой сухопутный краб

плавающий краб



европейский омар

Кальмар, каракатица, осьминог

Отличительным свойством семейства головоногих является большое количество мякоти. Еще до недавнего времени их плотное, острое мясо ценилось только в Средиземноморье и на Дальнем Востоке.

Кальмара, обитающего на европейских побережьях, летучего кальмара и каракатицу можно готовить следующим образом: разрезать на куски и жарить или тушить. Маленьких осьминогов можно жарить, однако у осьминога размером более 30 сантиметров в длину мясо напоминает резину, поэтому его необходимо предварительно отбивать, а затем отваривать. Небольших каракатиц обычно очищают и жарят целиком.

летучий кальмар

каракатица

малая каракатица

осьминог

обыкновенный кальмар

норвежский омар

креветка

пильчатая креветка

Моллюски

Поданные в сыром виде, многие виды моллюсков могут служить изысканной закуской; их можно использовать в супах и тушеных блюдах; они могут быть поданы как гарнир или служить начинкой для других блюд из морских продуктов. Советы о том, как выбирать и открывать моллюсков, смотрите на стр. 30.

Исключением из общего правила является устрица. Чтобы по-настоящему оценить вкус португальской и европейской устриц, их следует есть сырыми из половинки раковины, вместе с их соками. Дальневосточная устрица — экзотика среди европейских устриц — не обладает таким изысканным вкусом, который присущ его меньшим по размеру родственникам, поэтому ее обычно запекают.

Большинство других двустворчатых моллюсков — сердцевидку, раковину-бритву, донакс, петушки и разные виды венерок — можно есть в сыром виде.

Мидии обычно готовят на пару в собственном соку, который подается в качестве бульона. Песчаную ракушку можно готовить таким же способом, как и мидии, или запекать. Плотное белое мясо гребешков (гребешка св. Якова, большого гребешка и малого гребешка) отваривается, потом запекается в сливочном соусе.

Береговая улитка и трубач (или улитка букцинум), отваренные в раковинах и поданные с лимонным соком или уксусом, служат хорошей закуской, возбуждающей аппетит. Белое мясо морского ушка жесткое, поэтому сначала необходимо смягчить его отбиванием, а затем тушить или жарить.

обыкновенная (съедобная) устрица

дальневосточная устрица

португальская устрица

донакс

венерка бородавчатая

петушок золотистый (кловисс)

тихоокеанская питария

венерка полосатая

петушок

песчаная ракушка

трубач (улитка букцинум)

гребешок св. Якова

малый гребешок

раковина-бритва

морское ушко

береговая улитка литорина

съедобная сердцевидка

обыкновенная съедобная мидия

большой гребешок

Чистка и разделка: первые важные шаги

Каким бы способом вы ни собирались готовить рыбу — целиком, без костей, филе или нарезанную кусочками, — прежде всего ее необходимо почистить и разделать. Часто рыбу, которая добывается сетью в глубоких водах, потрошат еще до того, как она доставлена на берег; рыба же, пойманная недалеко от берега или в пресных водоемах, продается невыпотрошенной. В большинстве случаев потроха (внутренние органы) такой рыбы необходимо вынуть, а плавники и чешую удалить.

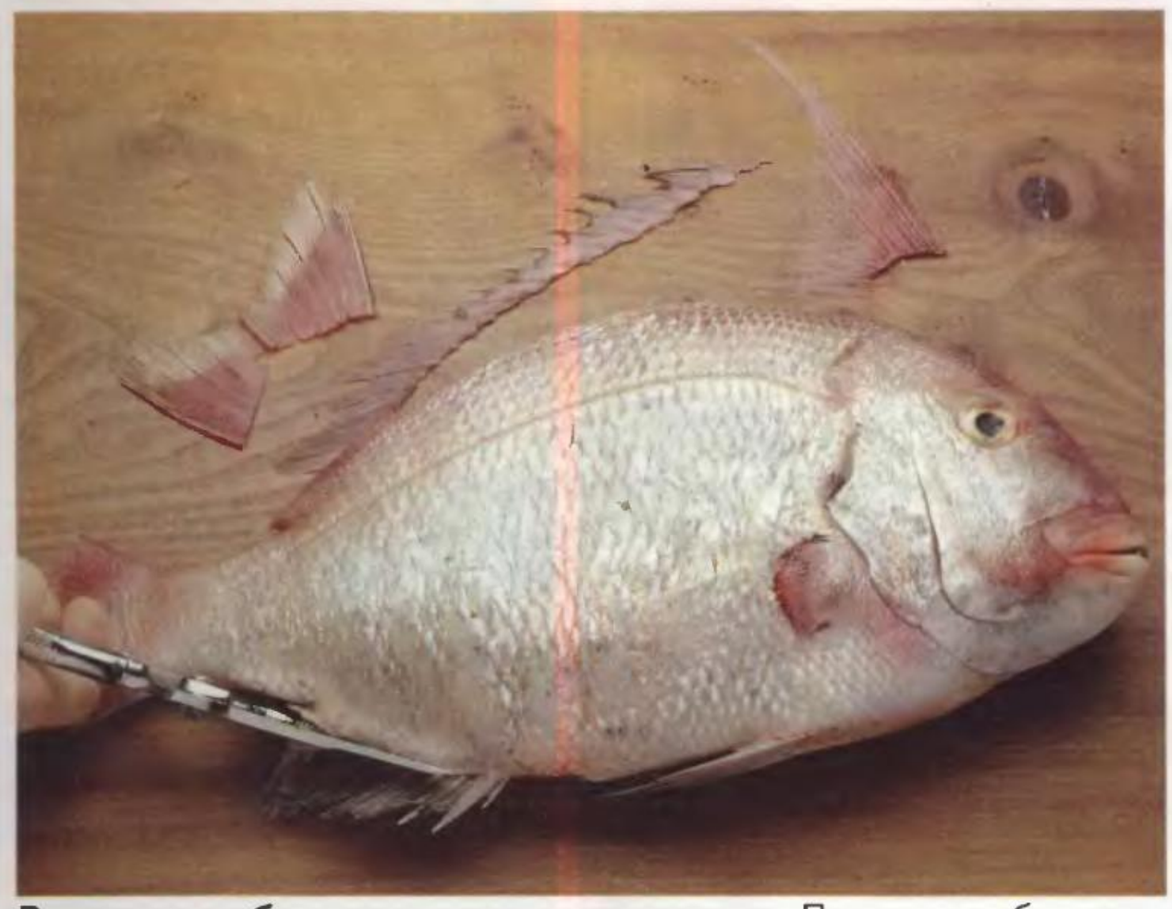
Удаление плавников *(фото внизу слева)* производится главным образом из эстетических соображений, рыба, которая должна быть подана к столу целиком, выглядит более аккуратно и более привлекательно, если ее плавники и хвост были удалены; кроме того, ее легче и сервировать и есть. Если вы готовите рыбу, имеющую острые плавники, такую, как золотистый пагр, показанную на фото внизу, разумно будет обрезать плавники до того, как вы продолжите остальные приготовления, так как, неосторожно взяв рыбу, вы можете больно уколоться. Спинной плавник и другие крупные плавники прочно крепятся к телу рыбы посредством костей; в случае, если впоследствии должно быть произведено отделение мяса от костей *(стр. 22)*, плавники и кости, к которым они крепятся, следует удалить. Если вы варите рыбу целиком, то легче удалить плавники пальцами после того, как рыба будет сварена.

За исключением акул и угрей все рыбы имеют чешую. У многих видов рыб чешуя маленькая и является неотъемлемой частью кожи; у других — например, у золотистого пагра, карпа и кефали — чешуя широкая и костистая. Однако она свободно прилегает к коже и ее можно соскрести лезвием ножа *(фото внизу справа)*, специальным зазубренным лезвием или рыбочисткой.

Существуют два основных способа потрошения рыбы: через брюшко и через жабры *(фото справа)*. Потрошение через брюшко — быстрый и удобный метод, если вы хотите затем отделить мясо от костей или приготовить филе; если вы собираетесь готовить рыбу целиком или фаршировать ее *(стр. 64)* или сделать заливное из целой рыбы *(стр. 40)*, то предпочтительнее потрошить ее через жабры, что сохраняет форму рыбы. Чтобы почистить плоскую рыбу, внутренности которой занимают небольшую область непосредственно под жабрами, просто сделайте небольшой разрез за жабрами и вытащите внутренности.

После того как рыба почищена и выпотрошена, вы можете продолжить необходимые приготовления: удалить кости или сделать филе *(стр. 20—23)*. Если вы готовите филе из небольшой рыбы, например, такой, как морской язык, то на этом этапе будет удобно снять с нее кожу *(фото на следующей странице, внизу)*. Плоская рыба, из которой будет приготовляться филе, должна быть полностью очищена от кожи; плоскую рыбу, которая будет приготовляться целиком, следует очистить от кожи только с темной, верхней стороны, поскольку белая кожа с нижней стороны помогает сохранять рыбу целой в процессе приготовления. Круглую рыбу или большую плоскую рыбу, такую, как тюрбо, легче очищать от кожи после того, как она была приготовлена, или после приготовления филе.

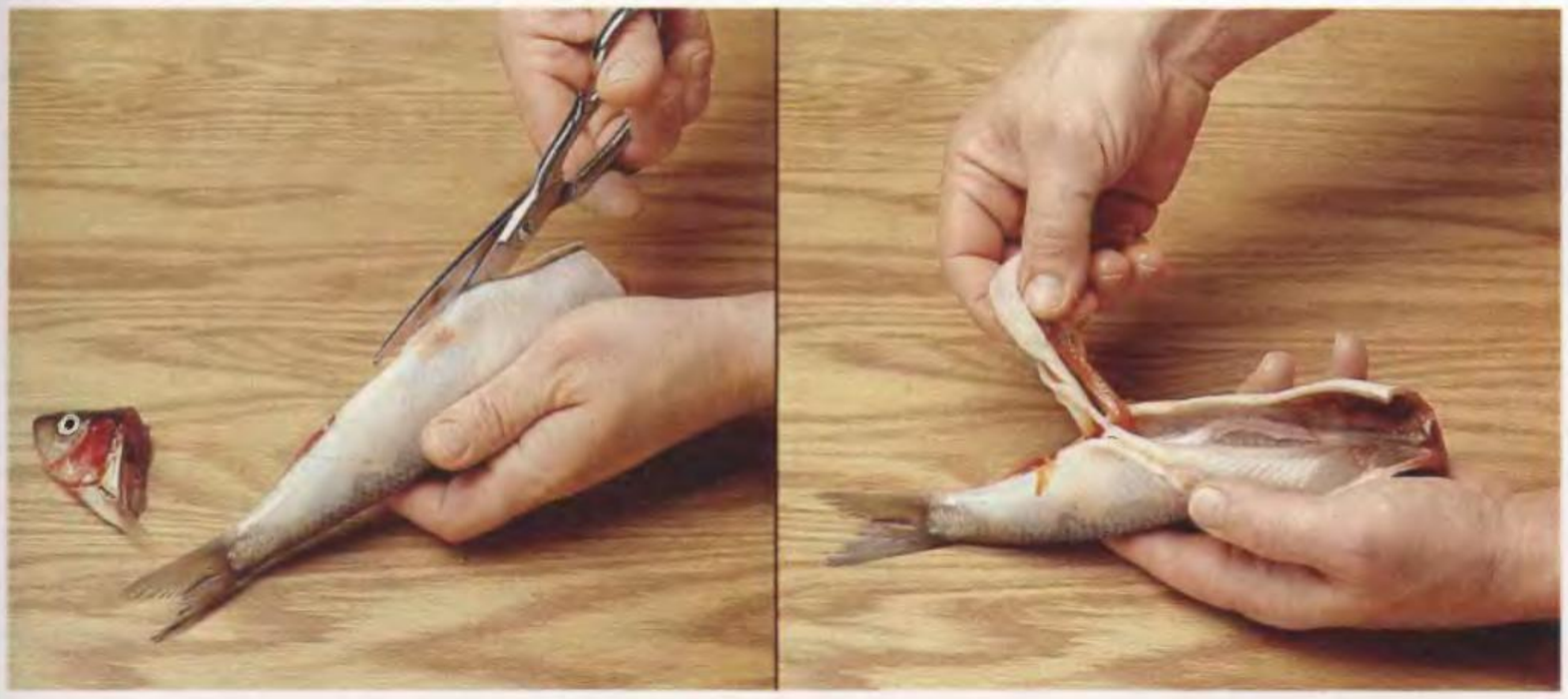
Удаление плавников и чешуи



Разделка рыбы с колючими плавниками. Положите рыбу — на фото это золотистый пагр — на разделочную доску. Большими ножницами отрежьте спинной плавник, производя режущие движения по направлению к хвосту. Если вы собираетесь удалять кости, спинной плавник срежьте полностью. Установите острие ножа в находящуюся под плавником костную ткань, которая соединяет плавник с телом рыбы, и извлеките плавник и кости, используя нож как рычаг. Отрежьте грудной, брюшной и заднепроходный плавники *(фото вверху)*.

Удаление чешуи. Крепко держа рыбу за хвост, лезвием ножа или рыбочисткой делайте скоблящие движения по направлению к голове рыбы, то есть в направлении, противоположном тому, в котором лежит чешуя. Особенно аккуратно обрабатывайте область головы и основания плавников. (Чтобы избежать разбрасывания чешуи по всей кухне, можно чистить рыбу в широкой миске, наполненной водой.) После удаления чешуи тщательно промойте рыбу.

Способы потрошения



Потрошение через брюхо. Когда согласно рецепту требуется, чтобы голова рыбы была удалена, отрежьте голову непосредственно за жаберными отверстиями. На фото показана подготовка сельди к отделению мяса от костей перед жаркой *(стр. 75)*. Пользуясь большими ножницами или острым ножом, разрежьте брюхо до заднепроходного отверстия *(фото вверху)*. Выньте внутренности *(фото вверху, справа)*. Проведите острием ножа по обеим сторонам хребта, чтобы удалить скопления крови. Промойте рыбу в холодной воде.

Потрошение через жабры. Чтобы выпотрошить рыбу для приготовления ее целиком и с начинкой — здесь показан таймень, — вытащите пальцами через жаберную щель все внутренности единым куском вместе с жабрами. Промойте рыбу в холодной воде.

Быстрый способ удаления кожи с плоской рыбы

1 **Подготовка к операции.** Положите рыбу — здесь изображен морской язык — на разделочную доску темной стороной вверх. Острым ножом надрежьте кожу в том месте, где тело рыбы переходит в хвост *(фото вверху)*. Лезвием ножа или ногтями начинайте с разреза отделять свободный конец кожи от мяса до тех пор, пока вы не сможете крепко ухватиться за него.

2 **Очищение рыбы от кожи.** Возьмите свободный конец кожи одной рукой; другой рукой прижмите хвост, используя салфетку, чтобы пальцы не соскользнули. С силой потяните кожу по направлению к голове рыбы *(фото вверху)*. Дойдя до челюстей, поверните рыбу на другую сторону и, держа рыбу за голову, продолжайте стягивать кожу, пока не освободится хвост *(фото, вставка справа)*.

Удаление костей

Филе — кусочки мяса, отделенные от костей по всей длине рыбы, — требуется для приготовления большинства блюд, в которых рыба подается в соусе или зажаренной во взбитом тесте. Филе является также материалом для приготовления муссов, кнелей *(стр. 84—87)* и рыбных паштетов. Почти из любой рыбы можно приготовить филе, но наилучший результат дает рыба с ярко выраженной костной структурой, например, морской язык и мерланг, изображенные здесь. Чтобы чисто отделить мясо от костей, вам потребуется нож с длинным острым лезвием, достаточно гибким для того, чтобы скользить по костям рыбы. Основной принцип получения филе сохраняется вне зависимости от того, с какой рыбой вы имеете дело, однако способы обработки плоской рыбы и круглой рыбы несколько различаются. Из плоской рыбы, которую обычно очищают от кожи, перед тем как удалять кости *(стр. 18—19)*, получается четыре куска филе — два из верхней части тела рыбы и два из нижней. Из круглой рыбы, кожу с которой снимают после приготовления филе, получается два куска филе — по одному с каждой стороны хребта.

Блюда из филе готовьте по мере возможности сразу после того, как оно было приготовлено: не защищенные кожей куски филе быстро высыхают под воздействием воздуха. По той же причине не стоит готовить филе в гриле. Филе следует осторожно жарить в масле или недолго отваривать в жирном рыбном наваре или соусе *(стр. 42)*; или же можно обмакивать куски филе во взбитое тесто и жарить или запекать, опустив их в соус.

Блюда из филе можно красиво оформить: например, завернуть в филе какую-нибудь начинку и отварить или выложить кусочками филе форму для выпечки и наполнить ее муссом или другой начинкой *(стр. 87)*.

Приготовление филе из плоской рыбы

1 **Отделение мяса от спинного хребта.** Положите очищенную от кожи рыбу — здесь показан морской язык — на разделочную доску так, чтобы хвост рыбы был обращен к вам. Кончиком острого гибкого ножа надрежьте рыбу по центру вдоль спинного хребта от головы к хвосту. Вставьте лезвие под небольшим углом между тем концом филе, который находится ближе к голове, и ребрами. Придерживая филе одной рукой и делая небольшие надрезы, отделите мясо от ребер у головы.

Приготовление филе из круглой рыбы

1 **Вырезание спинного хребта.** Положите почищенную рыбу — здесь изображен мерланг — на один бок, хвостом к себе. Крепко держа рыбу одной рукой, ножом разделите ее на части вдоль спинного хребта по направлению от головы к хвосту, разрезая достаточно глубоко, так, чтобы стал виден спинной хребет.

2 **Удаление верхнего филе.** Отделите филе от головы, вырезав спинной хребет за жабрами. Придерживая головную часть филе, вставьте нож между филе и ребрами. Направляя лезвие ножа параллельно ребрам, отрежьте филе по всей длине, делая короткие режущие удары.

2 **Удаление первого филе.** После того как головная часть филе отделена, поднимите ее у жабр свободной рукой и продолжайте отрезать филе по всей длине. Симметричная костная структура будет направлять нож. Отрежьте филе около хвоста и отсеките плавники и неровные края.

3 **Удаление второго филе.** Отрежьте филе, которое находится по правую руку. Если рыба была поймана в период нереста, под правым филе, возможно, будет находиться мешочек с оранжевой икрой, как это видно на фото. Икру можно сохранить для рыбного навара, или же она может быть подана сама по себе в качестве деликатеса отваренной или зажаренной.

4 **Дополнение к рыбному навару.** Когда с верхней части рыбы сняты куски филе, переверните рыбу и повторите ту же операцию над нижней частью. В итоге у вас получится четыре куска филе и чистый скелет *(фото вверху)*. Скелет сохраните, чтобы использовать его при приготовлении фюме *(стр. 35)*.□

3 **Удаление нижнего филе.** Придерживая рыбу за находящийся теперь на поверхности спинной хребет, плоскостью ножа отделите нижнее филе от ребер. Если вы готовите филе из рыбы с мягким нежным скелетом — из сельди, например, — некоторое количество костей может остаться в мясе. Осторожно вытащите их пальцами или пинцетом.

4 **Снятие филе с кожи.** Положите филе вниз той стороной, где есть кожа, и срежьте примерно 1 сантиметр мяса с кожи около хвостовой части. Прижимая пальцами эту кожу, вставьте нож под мясо под небольшим углом и, отрезая короткими ударами по направлению от себя, отделите филе от кожи. Повторите ту же операцию со вторым куском. Теперь филе готово *(фото, вставка справа)*.□

Удаление костей круглой рыбы через брюшко

Наличие костей в уже приготовленной рыбе нередко причиняет неудобства, однако можно легко удалить кости еще до приготовления блюда. Одним из способов является приготовление из рыбы филе, но тогда вы будете лишены возможности подать рыбу целиком. Другой способ, который позволяет удалить кости и в то же время сохранить форму рыбы, продемонстрирован здесь. Применив его, можно затем приготовить запеканку из целой рыбы *(стр. 62)*, нафаршировать рыбу или отварить и полить соусом. Этот способ пригоден только для круглой рыбы; когда требуется удалить кости плоской рыбы, это следует делать способом, описанным на стр. 66.

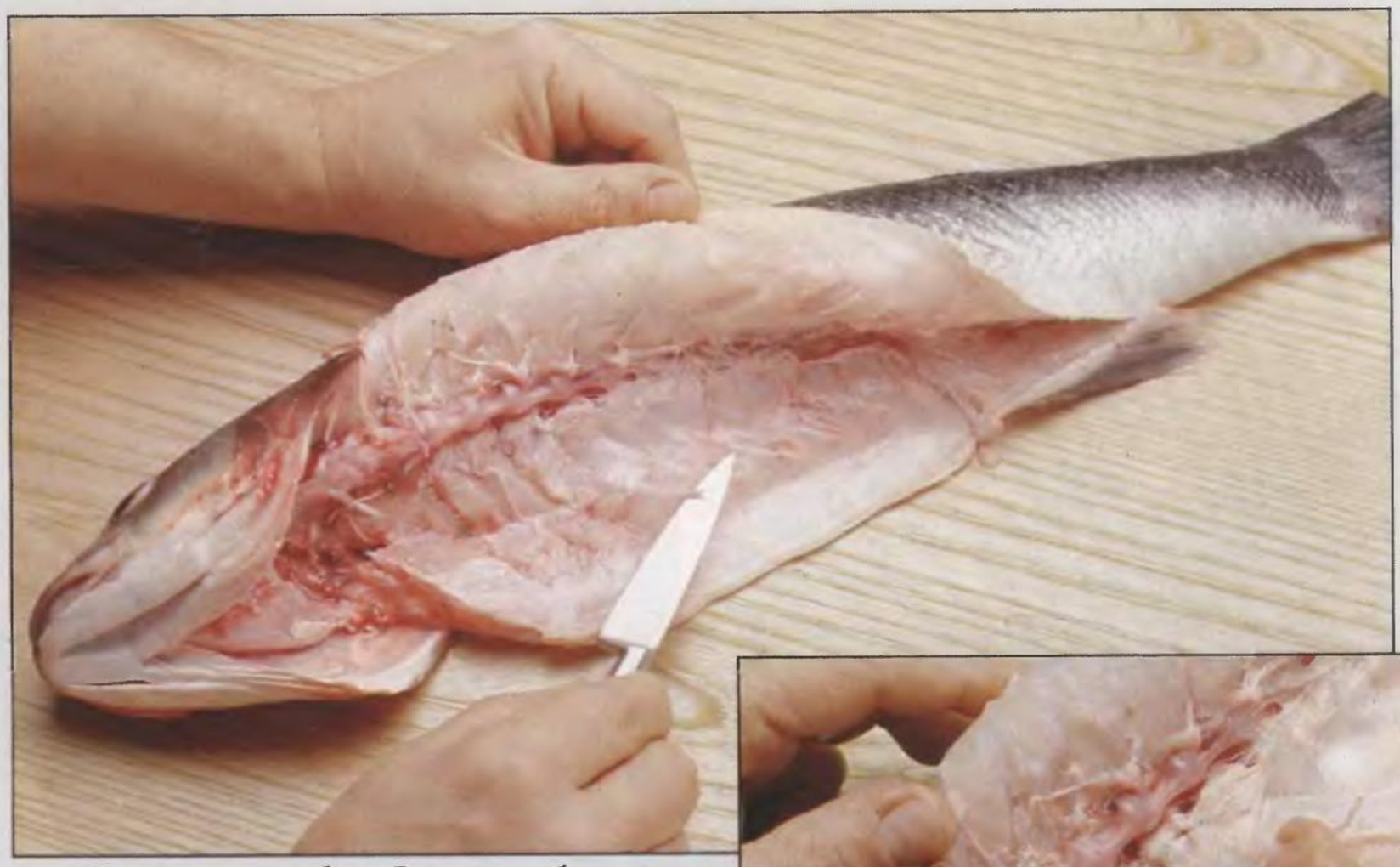
Большинство круглых рыб имеет несложный скелет, состоящий из спинного хребта и ребер, отходящих от него. Удаление костей заключается просто в разрезании рыбы с брюшной стороны и освобождении скелета от окружающей его мякоти. Если вы имеете дело с койканом, который изображен здесь, или с другими видами рыбы, имеющими широкие кости, то для того, чтобы помочь освободить ребра от мембраны, которая их покрывает, вы можете пользоваться ножом и удалять каждое ребро по отдельности.

Скелет рыб, имеющих более тонкие кости, таких, как сельдь, следует отделять только руками *(стр. 75)*, так как ножом можно повредить мясо. Кости очень мелких рыб, например анчоусов, можно удалить следующим образом: разорвать большим пальцем брюшко рыбы вдоль и вытащить скелет *(стр. 77)*.

Можно удалять кости круглой рыбы и по-другому, способом, более сложным, чем описанный выше, — через спинку *(стр. 60)*.

1 **Потрошение и удаление плавников.** Проверьте, хорошо ли выпотрошена рыба; если нет, промойте брюшную полость и удалите остатки высохшей крови. Отрежьте спинной плавник вместе с находящимися под ним костями, удерживающими его *(стр. 18)*. Затем срежьте грудные плавники *(фото вверху)*, направляя нож вперед по направлению к жаберным отверстиям.

2 **Разрезание рыбы.** Брюхо рыбы уже было разрезано для потрошения. Для того чтобы удалить кости, рыбу следует разрезать дальше, вдоль ее длины. Пользуясь острым ножом, разрежьте нижнюю сторону рыбы в длину по направлению от заднепроходного отверстия к хвосту.



3 **Вырезание ребер.** Держите рыбу раскрытой, так, чтобы был виден спинной хребет и неглубоко вросшие в мясо и покрытые мембраной ребра. Переходя от ребра к ребру, подрезайте мембрану и вытаскивайте каждое ребро пальцами и с помощью маленького ножа *(фото вверху)*. Пальцами отломите каждое ребро от спинного хребта *(фото справа)*.

4 **Высвобождение спинного хребта.** Спинной хребет рыбы все еще частично окружен мясом. Для того чтобы вытащить его, раздвиньте брюшные края настолько, насколько это возможно, но не разрывая мяса, и проведите ножом с обеих сторон от хребта. Делайте это осторожно, не нажимайте на нож слишком сильно, чтобы не прорезать кожу.

5 **Удаление спинного хребта.** Перережьте спинной хребет кухонными ножницами как можно ближе к голове рыбы. Захватите кость и тяните ее по направлению к хвосту. Затем отрежьте ее совсем. По желанию можно сохранить спинной хребет для приготовления фюме *(стр. 35)*□

Разделка головоногих

У этих видов съедобны только щупальца и тело, которое представляет собой мясистый мешок. Другие части, начиная с прозрачной, имеющей форму пера хитиновой пластинки кальмара *(фото справа)* и твердого белого панциря каракатицы *(фото на противоположной странице)*, выбрасывают.

Глаза, кожу, внутренности и рот, или «клюв», этих головоногих всегда следует удалять. Между внутренностями находится чернильный мешок, содержащий черную жидкость. Если блюдо должно быть приготовлено «в чернилах» — как это практикуется в кулинарии Средиземноморья и Адриатики, — мешок надо извлечь, не повредив его. Если головоногие хранились в замороженном виде, то, скорее всего, чернила свернулись, для того чтобы снова привести их в жидкое состояние, выньте из мешка замерзшие черные гранулы и растворите их в небольшом количестве горячей воды.

Мясо свежего кальмара и каракатицы должно быть твердым на ощупь. Щупальца обоих видов перед приготовлением обычно отсекают, а тело (мешок) нарезают колечками или кусочками. Очень мелких кальмаров и каракатиц — размером до 2—3 сантиметров в длину — можно жарить, но в большинстве рецептов *(стр. 151—154)* требуется достаточно длительное кипячение на медленном огне для того, чтобы сделать мясо более мягким. Кроме того, тело кальмара, имеющее вид мешка, также идеально подходит для заполнения его начинкой *(продемонстрировано на стр. 52)*.

При подготовке осьминога к приготовлению из него блюд щупальца осьминога отрезают все одновременно, затем тело, или капюшон, выворачивают, чтобы удалить внутренности, и, наконец, извлекают «клюв». Однако кожа осьминога очень плотно крепится к телу, и ее не так просто очистить; поэтому предварительно осьминога следует обварить кипятком или слегка отварить.

Перед приготовлением любого блюда из осьминога мясо обычно тушат от одного до четырех часов в зависимости от размера особи *(рецепты на стр. 154—155)*. Рыболовы Средиземноморья бьют свой улов о скалы, чтобы мясо стало мягче. Вы можете достичь того же эффекта отбиванием капюшона или щупалец осьминога с помощью деревянного молотка; осьминогов размером меньше 10 сантиметров отбивать не нужно.

1 Удаление хитиновой пластинки кальмара. Промойте кальмара в холодной воде. Отогните край мешкообразного туловища кальмара *(фото вверху)*. Возьмите хитиновую пластинку за кончик, аккуратно вытащите и выбросьте ее *(фото, вставка)*.

2 Отделение щупалец и тела. Держите тело-мешок кальмара в одной руке; другой рукой крепко возьмите голову кальмара непосредственно под тем местом, где находятся глаза. Осторожно потяните эти две части в разные стороны. Внутренности кальмара, включая чернильный мешок, выйдут наружу вместе с головой *(фото вверху)*. Промойте тело-мешок проточной водой.

3 Очистка тела-мешка от кожи. Белое мясо кальмара покрывает прозрачная кожа, расцвеченная беспорядочными розовато-лиловыми пятнами. Просуньте палец под кожу и счистите ее с туловища кальмара *(фото вверху)*. Осторожно отделите съедобные треугольные плавники, которые расположены с обеих сторон туловища. Удалите кожу с плавников.

Разделка каракатицы с извлечением неповрежденного чернильного мешка

1 **Раскрывание туловища.** Подготовка каракатицы к приготовлению может быть произведена тем же способом, что и подготовка кальмара *(1—6 шаги слева и внизу);* но если вы хотите приготовить каракатицу «в собственных чернилах» *(стр. 53),* ее тело-мешок следует разрезать и открыть так, чтобы чернильный мешок остался неповрежденным. Вымойте каракатицу в холодной воде; затем острым ножом срезайте спинку по направлению от головы к хвосту.

2 **Удаление спинного хребта.** Раздвиньте края надреза так, чтобы был виден овальный спинной хребет. Осторожно отделите его пальцами от туловища. Теперь под тонкой мембраной будут видны внутренности. Просуньте под мембрану палец и отделите ее от внутренностей. Выбросьте мембрану.

3 **Извлечение чернильного мешка.** Чернильный мешок хорошо виден среди внутренностей. Аккуратно отделите его пальцами, оставшиеся внутренности выбросьте. Отрежьте щупальца от туловища и удалите «клюв» таким же способом, как вы это делали с кальмаром *(шаги 4 и 5 внизу).* Теперь каракатица готова к дальнейшей обработке.

4 **Отделение щупалец.** С помощью острого ножа отделите щупальца от головы; режьте непосредственно над глазами *(фото вверху).* Щупальца следует отрезать все сразу, так чтобы они были соединены узким ободком съедобного мяса. Выбросьте голову и внутренности, чернильный мешок оставьте, если это необходимо.

5 **Удаление «клюва» кальмара.** Костистый, похожий на клюв рот кальмара находится внутри мясистого ободка, который соединяет основания щупалец. Пальцами выдавите «клюв» из мясистого ободка *(фото вверху)* и выбросьте его.

6 **Конечный результат.** Разложите на тарелке четыре съедобные части кальмара: тело-мешок, щупальца и два треугольных плавника. В закрытом пластиковой крышкой сосуде свежий кальмар может храниться в холодильнике до двух дней.□

Разделка омара

Для того чтобы насладиться мясом омара в полной мере, покупайте омара живым. Выбирайте таких, которые ведут себя активно и на вес кажутся достаточно тяжелыми для своего размера.

Если вы собираетесь подавать просто мясо — лучший способ для того, чтобы оценить его прекрасный вкус, — умерщвление омара производите, погрузив его в кипящую воду или в пряный отвар, в котором потом будет готовиться мясо *(фото справа)*. Затем можно легко выбрать каждый кусочек мяса из панциря, как показано здесь.

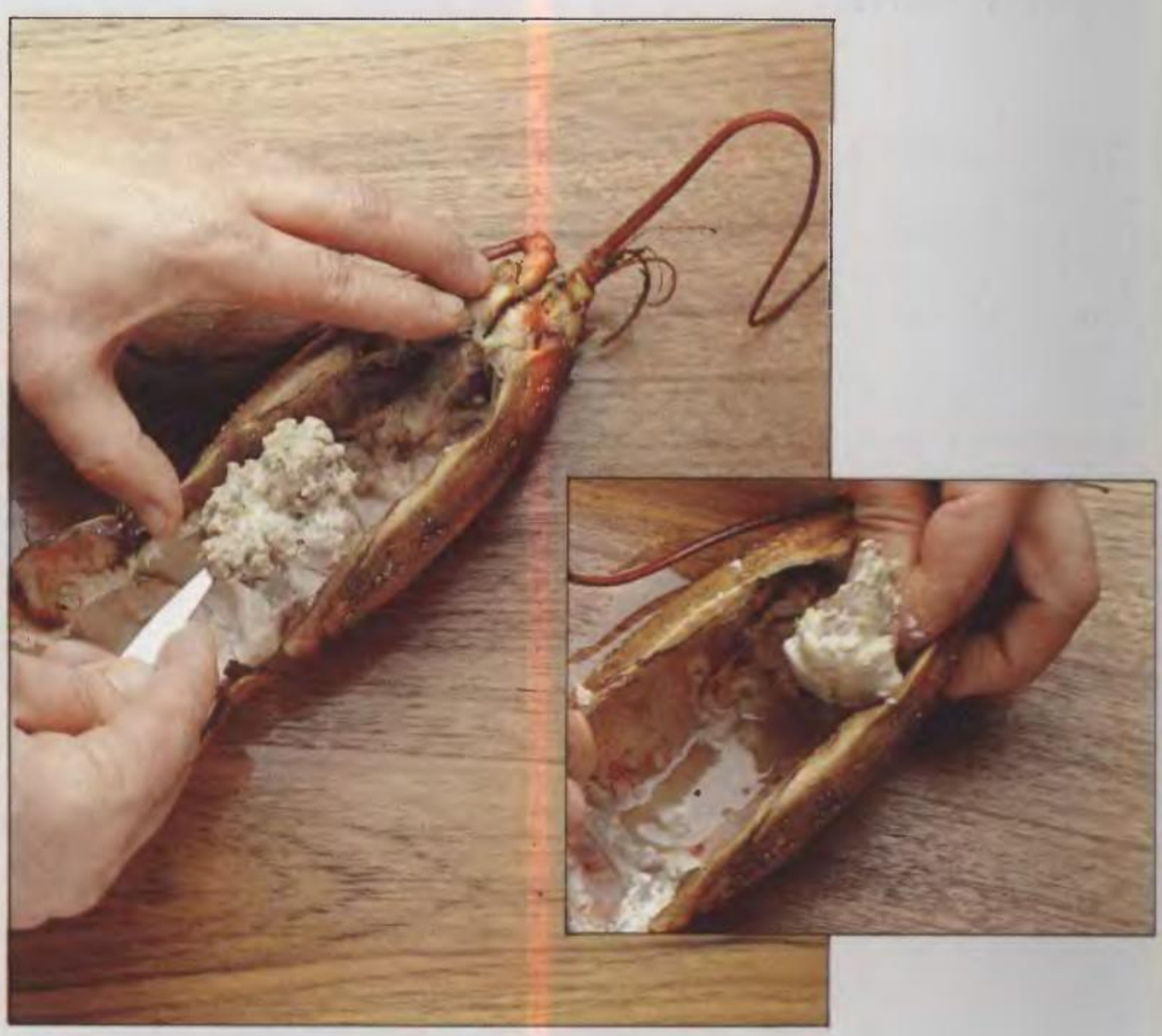
Однако, если вы собираетесь готовить блюдо, для которого требуются сырые кусочки или половинки шейки — например, омар по-американски, — умертвите животное, разрезав его пополам, как показано на стр. 54.

1 Умерщвление и приготовление омара. Возьмите омара за спинку и опустите в кипящую соленую воду или в пряный отвар *(стр. 34)* и держите его в воде щипцами в течение двух минут. Уменьшите огонь, накройте кастрюлю и кипятите на медленном огне из расчета 12 минут на первые 500 граммов, 10 минут на следующие 500 граммов и далее 5 минут на каждые следующие 500 граммов.

2 Удаление лапок омара. Щипцами или проволочной шумовкой выньте омара, который должен приобрести красный цвет, из кастрюли и положите его спинкой вниз. Когда он остынет, отломите как можно ближе к телу его восемь лапок *(фото вверху)*. Разломите каждую лапку в месте центрального сустава и с помощью шпильки извлеките мясо.

3 Расщепление клешней. Отломите каждую клешню как можно ближе к телу. Деревянным молотком расколите панцирь *(фото вверху, слева)*. Уберите кусочки панциря *(фото вверху, справа)* и извлеките мясо по возможности единым куском. Извлеките лезвиеподобный хрящ, который проходит через каждую клешню.

4 Извлечение мяса из тела и хвоста омара. Положите омара спинкой вниз. Большим ножом надрежьте каждую сторону омара вдоль всей его длины. Уберите костное покрытие, которое защищает нижнюю часть *(фото вверху, слева)*. Начиная с хвоста, вынимайте мясо из каждого сектора *(фото вверху, справа)*. Оторвите серо-коричневые, имеющие вид пера жабры.



5 Удаление печени и песочного мешка. Мягкая серо-зеленая печень осталась внутри панциря. Зачерпните ее ложкой *(фото вверху)* и сохраните. В самке омара может также быть розовая икра, ее следует сохранить. Несъедобный песочный мешок, который служит омару в качестве желудка, находится под глазами. Выньте его пальцами *(фото, вставка)* и выбросьте.

6 Нарезание хвостового мяса. Положите мясо, извлеченное из хвоста омара, на разделочную доску и ножом разделите его на несколько аккуратных порционных ломтиков *(фото вверху)*. Отрежьте или отломите те части панциря, которые служат домиком для туловища омара, и кончиком ножа выскребите мясо, которое осталось на стенках.□

Чтобы подать омара целиком, аккуратно разложите кусочки мяса, печень и икру на сервировочном блюде, в качестве гарнира и для придания аромата подайте соус *(стр. 55)*. Существует и другой вариант сервировки: вычистите пустую раковину, покрывавшую хвостовую часть (не показано), и используйте ее в качестве посуды, в которой будете подавать омара. Мясо, извлеченное из приготовленного омара, составляет примерно 30% от общего веса живого омара.

Извлечение мяса краба

Крабов обычно продают уже в готовом для приготовления виде, что удобно, так как умерщвление краба — дело непростое, и этим лучше не заниматься в домашних условиях. Два очевидных показателя качества краба — это его вес и состояние панциря. Не покупайте крабов, которые кажутся легкими на вес, они, вероятно, недавно сбросили свой старый панцирь, в этом случае их мясо будет мягким и пористым, так как оно расширяется до размеров нового панциря. Избегайте также покупать готовых крабов с поврежденными панцирями, кипящая жидкость может проникнуть под панцирь во время приготовления, и мясо станет водянистым.

Для приготовления предпочтительнее использовать мясо краба-самца, так как у самцов больше белого мяса, чем у самок, и оно вкуснее. Самцов можно отличить от самок по хвостовому щитку меньшего размера, располагающемуся на брюшной стороне.

Способ извлечения мяса из краба, — продемонстрированный здесь на примере обыкновенного сухопутного краба, хорошо известного в Западной Европе, — в основном не отличается от способов извлечения мяса, применяемых для других видов, имеющих твердые панцири и раковины. Мясо можно подавать в холодном виде в салате, заправленном майонезом или каким-нибудь другим подходящим соусом, или можно использовать краба для горячих блюд, таких, как запеканка, приготовление которой описано на стр. 68.

Возможно, вас привлечет идея использовать пустой панцирь краба. Обломав оболочку панциря вдоль ободка на брюшной стороне, вы получите оригинальную тарелочку, в которой можно подать разделанного краба или готовить запеканки из морепродуктов *(стр. 68)*.

1 **Удаление клешней и лапок.** Положите краба брюшком вверх на рабочую поверхность. Отломите клешни от туловища, откручивая их в направлении, противоположном лицевой стороне щупалец. Затем таким же способом удалите восемь лапок, отрывая их в месте самого нижнего сустава как можно ближе к панцирю.

2 **Извлечение мяса из клешней.** Осторожно разбейте оболочку каждой клешни деревянным молотком, стараясь не повредить мясо, которое находится внутри. Счистите скорлупу *(верхнее фото)* и извлеките мякоть вместе с мясом, находящимся внутри лопастей *(фото над текстом)*. Произведите ту же операцию над второй частью клешни и над каждой из восьми лапок (их можно разломить руками).

3 **Открывание краба.** Открутите костистый хвостовой щиток от нижней стороны краба *(фото вверху, слева)* и выбросьте его. Вставьте кончик негнущегося ножа между главным панцирем и оболочкой, к которой крепятся лапки. Расшатайте край нижней стороны, затем поверните нож так, чтобы приподнять его *(центральное фото вверху)*. Отделите нижнюю часть от панциря *(фото вверху, справа)* и отложите ее в сторону. Чайной ложкой вычерпайте мясо из панциря и сохраните его: удалите и выбросьте маленький, сумкообразный желудочный мешок и его придатки, которые размещаются непосредственно за ртом краба.

4 **Извлечение мяса из тела краба.** Оторвите мягкие удлиненные жабры краба вдоль краев нижней стороны *(фото вверху, слева)* и выбросьте их. Большим кухонным ножом разрежьте в длину нижнюю сторону посредине *(фото вверху, справа)*, затем с помощью небольшой шпильки извлеките мясо из множества щелей. Переверните нижнюю часть и выньте кусочки белого мяса из суставов, к которым присоединялись лапки.□

Коричневое мясо, извлеченное из туловища краба — в основном это печень, — и мясо кремового цвета, извлеченное из панциря, обычно кладется отдельно от похожего на хлопья белого мяса, добытого из лапок и клешней. Если вы подаете краба в холодном виде в его панцире, положите темное мясо с одной стороны, а белое — с другой. Мягкую печень коричневого цвета можно также использовать при приготовлении соуса, подающегося к крабу.

Специальная подготовка моллюсков

Поскольку моллюски либо готовятся совсем недолго, либо поедаются сырыми, они должны быть абсолютно свежими. Если вы отлавливаете их сами, проконсультируйтесь у местных рыболовов или в районном рыболовном обществе, не является ли место обитания моллюсков загрязненным.

Большинство двустворчатых — например, мидии, устрицы и сердцевидки — продаются живыми, обычно с закрытыми створками. Если створки открыты, стукните по ним, если они не закроются, то, скорее всего, моллюск мертв; такие раковины следует выбросить.

Одностворчатые моллюски, такие, как береговая улитка и трубач (или улитка букцинум), продаются обычно уже в подготовленном виде.

Поскольку большинство моллюсков обитают в песчаных или илистых местах линии прилива и отлива, они обычно заглатывают песок и другие мелкие частицы в процессе питания. Принеся очередной улов домой, соскоблите, держа раковины в воде, все образовавшиеся на них наросты ножом или жесткой щеткой; затем поместите моллюски в кастрюлю с холодной подсоленной водой. Они будут жить в течение еще нескольких часов и сами выбросят оставшиеся внутри песок и грязь. Меняйте воду по мере загрязнения.

Существуют два основных способа раскрывания двустворчатых моллюсков и извлечения их мяса: раскрывание створок вручную, при котором иногда приходится разрезать соединяющий створки моллюска мускул, и тепловая обработка, при которой створки раскрываются сами. Устриц всегда следует вскрывать вручную *(фото справа)*, так как при тепловой обработке их мясо становится жестким. Гребешки можно либо вскрывать вручную, либо поместив их на несколько минут в нагретую духовку; в любом случае после этого вам придется отделять съедобные части моллюска от несъедобных *(фото на следующей странице, вверху)*. Мидии обычно варят на пару в открытой кастрюле, что является частью их приготовления *(стр. 44)*; однако для некоторых блюд требуется раскрывание мидий вручную *(стр. 92)*.

Береговых улиток и трубачей перед приготовлением почти всегда готовят на пару или варят в кипящей воде до готовности. Их мясо можно затем достать с помощью шпильки или небольшого вертела *(фото вверху, справа)*.

Удаление бородки мидии

У мидий имеется пучок тонких, похожих на волоски прядей в месте соединения створок раковины. Это так называемая бородка, которая служит для того, чтобы живой моллюск мог цепляться за скалы. Перед приготовлением бородку следует удалить *(фото над текстом)*.

Прокалывание моллюсков

Трубачей, изображенных здесь, следует варить в кипящей воде в течение 10—20 минут, в то время как приготовление улиток занимает только 5—10 минут. С помощью небольшой шпильки подцепите и извлеките мясо из каждой раковины *(фото над текстом)*.

Безопасный и эффективный способ очистки устриц

1 **Разъединение створок.** Положите устрицу, завернутую в сложенную салфетку, на твердую поверхность более плоской стороной вверх. То место, где створки моллюска скрепляются друг с другом, должно быть обращено к вам. Одной рукой крепко держите моллюска, в другую возьмите специальный нож для устриц и вставьте кончик ножа в маленькую щель в месте соединения створок *(фото над текстом, слева)*. Поверните лезвие ножа так, чтобы створки раскрылись *(фото над текстом, справа)*.

Как открывать и очищать гребешок

1 **Открывание створок.** Держите моллюск, завернутый в салфетку, плоской стороной вверх. С помощью короткого ножа найдите между створками маленькое отверстие *(фото над текстом)*. Вставьте в него лезвие ножа и вскройте верхнюю створку так, чтобы разорвать внутренний мускул.

2 **Отделение мяса.** Разъедините створки полностью. Просуньте лезвие ножа под сероватый внешний край мякоти — рубашку, чтобы освободить сам моллюск *(фото над текстом, слева)*. Выньте мясо из раковины и отделите белый мускул и розовую икру от других органов *(фото над текстом, справа)*. Мускул и икра — это самые лучшие части; рубашка может быть использована в приготовлении рыбного навара; все остальное следует выбросить.

2 **Как разрывать мускул.** Продолжая крепко держать устрицу завернутой в салфетку, продвиньте лезвие ножа вдоль внутренней стороны верхней створки *(фото над текстом)*, чтобы разорвать мускул, который удерживает створки вместе. Выбросьте верхнюю створку и уберите нижнюю округлую створку с салфетки, следя за тем, чтобы жидкость не вылилась из нее. Вычистите все кусочки сломанной створки кончиком ножа.

3 **Вырезание устрицы из раковины.** Крепко держите пальцами нижнюю створку. Ведите лезвие ножа под самой устрицей по направлению к себе, чтобы отрезать мускул, прикрепляющий ее к нижней створке *(фото над текстом)*, и таким образом отделите устрицу от раковины. Устрицу можно проглотить сырой прямо из раковины вместе с ее соками, предварительно приправив по вкусу лимонным соком или только что размолотым перцем.

1

Варка и готовка на пару

Контроль за приготовлением

Как выбирать подходящую жидкость

Как обращаться с рыбой различной величины

Соусы для подачи рыбы в горячем и в холодном виде

Заливное в качестве холодной закуски

Специальное приготовление филе

Приготовление на пару моллюсков в собственном соку

Лучше всего отваривать или готовить на пару рыбу с плотным мясом (лосось, форель, морской язык или тюрбо). Из моллюсков рекомендуется отваривать или готовить на пару лангустов, омаров, крабов, креветки, мидии и клемы*. Посуду для приготовления следует выбирать в зависимости от размера и типа морской продукции. Чтобы отварить крупную рыбу целиком, нужна специальная посуда — рыбоварка, в которой рыба сохраняет свою форму *(стр. 36)*. Мелкая рыба, так же как и кусочки рыбы или филе, отваривается или готовится на пару на проволочном решете в любой кастрюле с вертикальными стенками, достаточно широкой для того, чтобы рыба лежала в ней в горизонтальном положении. Для лангустов, омаров и крабов нужен глубокий горшок, в котором они могли бы свободно разместиться. Для отваривания или приготовления на пару креветок и двустворчатых моллюсков подходит сковорода.

Для отваривания или приготовления на пару подойдет подсоленная вода, однако большинство рыб и моллюсков лучше готовить в пряном отваре *(стр. 34)* из овощей и зелени, приготовленном на медленном огне, в который добавляется также вино, лимон, яблочный или обычный уксус. Если в пряный отвар добавляются рыбные субпродукты, то он называется рыбным наваром (фюме) и является не только прекрасной основой для приготовления рыбы с изысканным вкусом — такой, как мерланг, — или филе, но и для приготовления соусов и заливных блюд.

Процесс варки — это совсем не одно и то же, что и кипячение. Имея дело с морепродуктами, особенно важно следить за тем, чтобы температура жидкости повышалась постепенно. Если рыбу помешать в кипящей воде, то ее мясо распадется на кусочки, что приведет к утрате мясом своей сочности и потере внешнего вида. Таким образом, температура жидкости, в которой отваривается рыба, должна поддерживаться на уровне 80°С, при которой на поверхности жидкости должны быть заметны ощутимые колебания, но не пузыри. Ракообразных, которые имеют защитный панцирь и мясо, более плотное, чем мясо рыбы, можно варить при температуре закипания (90°С). Рыбу, которая должна быть приготовлена на пару, следует готовить над кипящей жидкостью, а не опуская в нее. Ракообразных готовят на пару при высокой температуре в плотно закрытой кастрюле, куда добавляют немного белого вина *(стр. 44)*.

Кусочек палтуса погружают в пряный отвар с молоком в момент его закипания. Мясо рыбы, защищенное неочищенной кожей, сохраняет свой аромат и вкусовые качества, которые усиливаются кислотой лимонных долек, помещенных в отвар.

*Клем — любой съедобный двустворчатый моллюск, за исключением мидий, устриц и гребешка. *(Примеч. пер.)*

Жидкость для приготовления блюд и соусов

Морские продукты можно, конечно, варить или готовить на пару в простой воде. Однако присущий рыбе или моллюскам вкус лучше обогатить посредством их приготовления в ароматной жидкости. Прекрасной жидкостью для варки является морская вода, пряный отвар или рыбный навар. Обычно пряный отвар — это вода с добавленным в нее вином или уксусом, однако в его основе может быть и молоко. Фюме (fumet), которое представляет из себя рыбный навар, готовится из воды, вина и рыбы или рыбных субпродуктов. Наварам и отварам можно придать аромат, добавляя в них душистые овощи и зелень, — их пропорции будут зависеть от типа морской продукции, от того, каким образом она должна быть подана к столу, и от индивидуальных вкусов кулинаров.

Тимьян, лавровый лист, репчатый лук и морковь обычно присутствуют в винном или овощном пряном отваре *(фото внизу, слева)*. Петрушка, стебли фенхеля, укроп, чеснок, лук-порей и сельдерей могут быть добавлены по желанию. Вы можете использовать такое количество красного или белого вина, какое вы пожелаете. Пряный отвар с содержанием большого количества вина будет слишком крепким для отваривания рыбы, имеющей нежный вкус (например, такой, как мерланг или тюрбо), но идеально подходит для приготовления рыбы, имеющей ярко выраженный вкус и аромат (такой, как скумбрия, или таких моллюсков, как креветки и мидии).

Для того чтобы извлечь аромат овощей и зелени, кипятите их в воде на медленном огне 30—40 минут. Вино препятствует потере овощами аромата, поэтому его следует добавить примерно в середине варки. Перец горошком добавляйте в пряный отвар лишь за несколько минут до конца варки.

В уксусном пряном отваре *(фото внизу, в центре)* вино заменяется винным уксусом, но в меньшей пропорции по отношению к воде. Его острота хороша для пресноводной рыбы (такой, как карп, форель и щука). Имейте в виду, что при погружении свежепойманной рыбы в кипящий уксусный пряный отвар кислота придаст ее коже приятный голубоватый оттенок. Рыба, приготовленная таким способом, называется голубой (au bleu).

Молочно-лимонный пряный отвар *(фото внизу, справа)* помогает сохранить белизну кусочков рыбы или рыбного филе. Часто тюрбо, бриль, треску и копченую пикшу отваривают в этой неострой жидкости, рыба при этом сохраняет свой вкус и аромат, который усиливается за счет кислоты лимонных долек.

Фюме, в буквальном переводе с французского — «аромат», готовится обычно из воды и вина, однако воды в нем содержится меньше, чем в пряном отваре. Очевидно, что фюме может быть просто пряным отваром, который уже использовался для отваривания рыбы и в процессе этого отваривания уменьшился в объеме. Эта концентрированная жидкость может быть использована для варки любой рыбы или моллюсков, однако ее дополнительный аромат особенно подойдет филе с мягким вкусом.

После варки из фюме можно приготовить соус *(стр. 42)* или оставить его для тушения или отваривания рыбы в собственном соку *(стр. 47—57)*. Если процедить фюме, чтобы оно стало прозрачным, и добавить желатин, оно превратится в желе, которое может быть использовано для приготовления холодной заливной рыбы и других блюд *(стр. 40)*.

Чтобы сохранить фюме для дальнейшего использования, поместите новый пластиковый морозильный пакет в небольшой контейнер или другой подходящий сосуд, залейте в него охлажденное фюме, завяжите пакет, наклейте ярлычок и заморозьте. В таком виде фюме можно хранить до трех месяцев.

Три пряных отвара

Винно-овощной пряный отвар. Нарежьте кружочками репчатый лук, морковь и лук-порей и кубиками — стебель сельдерея. Вместе с овощами положите петрушку, тимьян, укроп и лавровый лист в 1 литр подсоленной воды. Варите на медленном огне примерно в течение 15 минут, затем влейте 30 сантилитров белого вина. Варите на медленном огне еще в течение 15 минут, добавив в последние 10 минут несколько зернышек перца.

Уксусный пряный отвар. К воде и овощам (таким же, которые использовались для приготовления винного пряного отвара) добавьте по вкусу белый или красный винный уксус: максимум 5 чайных ложек на 0,6 литра воды. Варите пряный отвар на медленном огне в течение примерно 30 минут.

Молочно-лимонный пряный отвар. Срежьте кожуру и горькую сердцевину лимона. Нарежьте лимон тонкими дольками и удалите семена. К смеси, состоящей из одной части молока и четырех частей соленой воды, добавьте по вашему усмотрению нужное количество лимонных долек. Этот пряный отвар не требует предварительного приготовления перед тем, как в него будет помещена рыба.

Фюме, приготовленное на основе субпродуктов

1 **Подбор ингредиентов.** Подготовьте такой же набор из овощей и зелени, как для пряного отвара *(см. стр. 34)*. Промойте несколько рыбных скелетов (здесь изображены головы и кости морского языка и мерланга); оторвите и выбросьте жабры. Разломите скелеты на кусочки нужного размера. Поместите ингредиенты в кастрюлю, залейте холодной водой и слегка посолите.

2 **Удаление накипи с поверхности жидкости.** Доведите жидкость до кипения. Ложкой удаляйте пену, которая образуется на поверхности жидкости при закипании *(фото над текстом)*. Варите на медленном огне в течение 15 минут, затем добавьте белое вино в отношении: более одной части белого вина к одной части воды. Варите еще в течение 15 минут, но не дольше, иначе кости рыбы придадут жидкости горький вкус.

3 **Процеживание фюме.** Процедите фюме через дуршлаг, установленный над глубокой чашей. Отжимание ускоряет процесс, однако также делает жидкость мутной; не отжимайте гущу, если фюме вам нужно для приготовления прозрачного соуса или заливного. Процеженную жидкость можно использовать для варки.

4 **Удаление мелких частичек.** Если вы хотите приготовить заливное из фюме *(стр. 40)*, процедите жидкость второй раз через влажную ткань, вложенную внутрь мелкого сита *(фото слева)*. Не отжимайте. Поставьте процеженное фюме на несколько часов в холодильник, чтобы мелкие частички, содержащиеся в фюме, осели *(фото над текстом)*. Сцедите жидкость для приготовления заливного.□

Как обеспечить привлекательность блюда

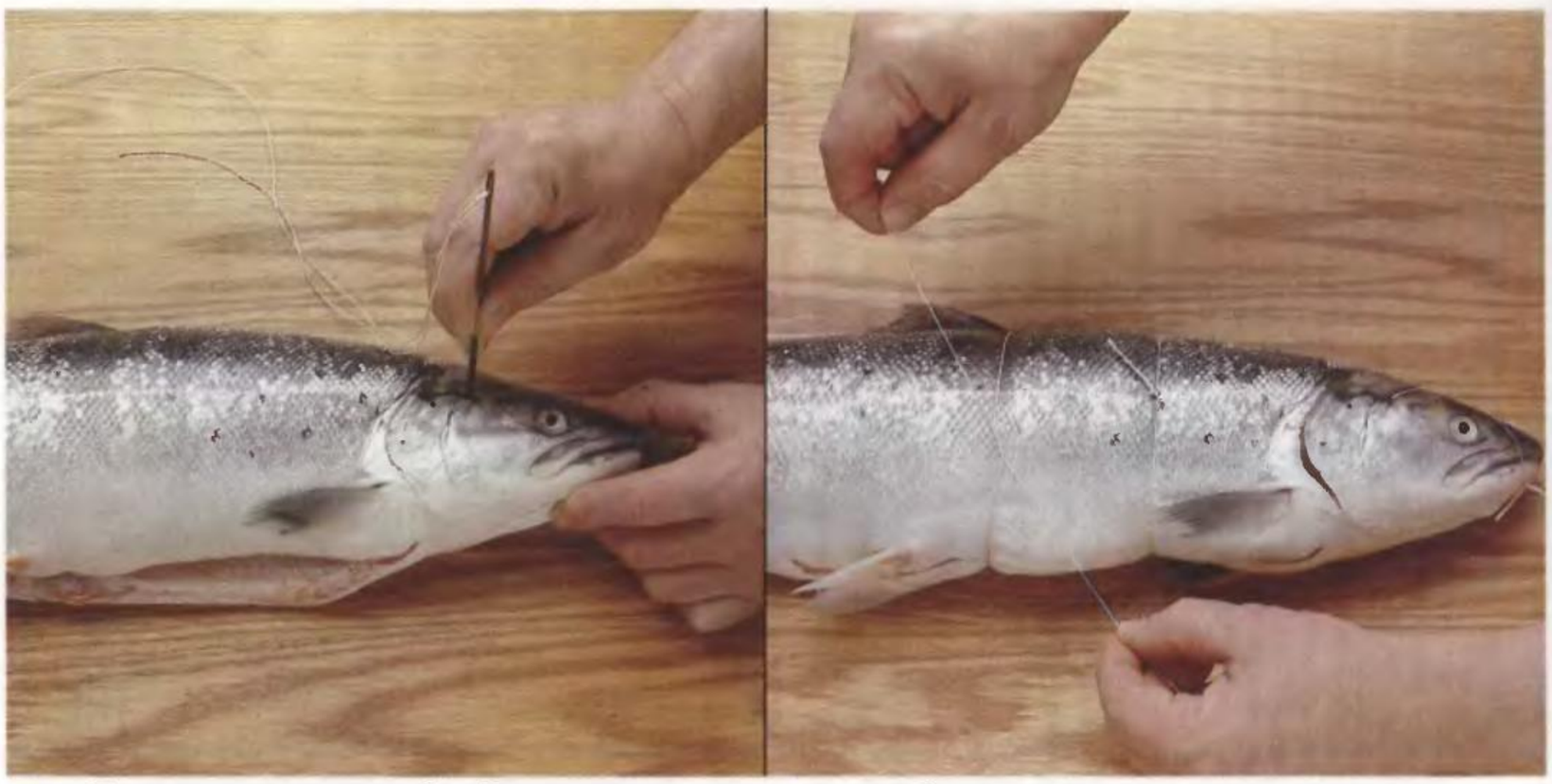
Из отваренной и очищенной от кожи крупной рыбы, такой, как изображенный здесь лосось, можно приготовить прекрасный обед или рыбную закуску. Но для этого нужна специальная посуда — рыбоварка — длинная узкая кастрюля, которая соответствует форме и размеру рыбы и снабжена вынимающейся решеткой, которая позволяет поднимать и опускать рыбу в жидкость для варки, не повреждая мясо.

Перед варкой крупную рыбу, которая была выпотрошена через брюшко, следует перевязать, чтобы обеспечить сохранение ее формы в процессе приготовления. Рыбу, которая была выпотрошена через жабры *(стр. 19)*, перевязывать не нужно. Начинать варить крупную рыбу всегда следует в холодном пряном отваре и нагревать его постепенно.

Небольшая рыба — форель, небольшой койкан или мерланг, изображенный ниже, — готовится быстрее, поэтому ее сразу можно залить теплой жидкостью для варки. Кроме того, такую рыбу можно готовить без использования рыбоварки: свернув ее таким образом, чтобы хвост находился во рту рыбы *(фото ниже)*, и поместив в сотейник, который при ином способе укладки был бы слишком мал.

Дизайн блюда

Выпотрошите и почистите рыбу — здесь показан мерланг, — но не перевязывайте ее. Сверните ее в форме кольца, закрепив хвост во рту *(фото над текстом)*. Поместите ее в неглубокую кастрюлю с прямыми стенками, размер которой достаточен для того, чтобы поддерживать положение «хвост во рту». Рыбу следует класть в кастрюлю спинкой вниз, таким образом, когда вы перевернете кастрюлю, чтобы вынуть рыбу, она окажется лежащей на брюшке. Залейте рыбу горячим, но не кипящим пряным отваром и варите. Готовьте до тех пор, пока мясо при проверке иглой не станет мягким *(см. шаг 2, справа)*. Вылейте жидкость и, перевернув кастрюлю, выложите рыбу на блюдо, в котором будете ее подавать.



1 **Перевязывание рыбы.** Выпотрошите и почистите рыбу, но не удаляйте плавники и чешую; если вы оставите кожу неочищенной, это поможет сохранить форму рыбы. Для того чтобы рыба, будучи поданной к столу, выглядела аккуратно, свяжите рот рыбы: проткните иглой, в которую вставлена хлопковая нить длиной примерно 30 сантиметров, жабры рыбы насквозь *(фото над текстом, слева)*, затем перекиньте оба конца нити через голову рыбы и завяжите их снизу у рта. Если рыба была выпотрошена через брюшко, отрежьте кусочек нити такой длины, чтобы им можно было обмотать рыбу. Обвяжите его вокруг рыбы *(фото над текстом, справа)*.

2 **Использование рыбоварки.** Поместите рыбу на решетку рыбоварки и опустите ее в пустой сосуд *(фото над текстом, слева)*. Залейте холодным процеженным пряным отваром *(стр. 34)*. Накройте рыбоварку крышкой *(фото над текстом, в центре)* и нагревайте пряный отвар до тех пор, пока жидкость не начнет бурлить. Но не кипятите — в кипящей жидкости рыба может перевариться и начать разваливаться. Варите рыбу из расчета 10 минут на каждые 2,5 сантиметра ее толщины. Рыба готова, когда игла, при вонзании ее в толстый слой мяса за жабрами, практически не встречает сопротивления. Осторожно выньте решетку и переложите рыбу на поднос *(фото над текстом, справа)*.

3 **Очистка от кожи.** Удалить кожу нетрудно, пока рыба еще горячая и влажная. Разрежьте скрепляющую нить и уберите ее. Маленьким ножом отрежьте плавники *(стр. 19)*. Разрежьте кожу рыбы по направлению от головы к хвосту вдоль спинки и брюшка, затем пальцами снимите кожу с видимой, верхней стороны рыбы *(фото над текстом)*.

4 **Разделка верхнего филе.** Гибким ножом с длинным лезвием разрежьте одну сторону рыбы вдоль спинного хребта *(фото над текстом)*. Затем, повернув лезвие ножа практически горизонтально, снова вставьте его в надрез. Двигая нож по направлению к хвосту вдоль длины рыбы, отделяйте мясо верхнего филе от костей.

5 **Как подавать рыбу.** Когда половина филе удалена, разделите его на порции, которые будут поданы к столу. Разложите их по тарелкам *(фото над текстом)*. Таким же образом отделите и подайте вторую половину верхнего филе.

6 **Окончательная разделка рыбы.** После того как все верхнее филе удалено, потяните хвост рыбы вперед *(фото над текстом)*. Разделите нижнее филе на две части и отделите его от находящейся под ним кожи с помощью широкого ножа.□

Разнообразие соусов: от мягкого до острого

Самым мягким из соусов является сабайон (sabayon) *(фото справа)*, который прекрасно сочетается с горячими рыбными блюдами, с блюдами из отварной и белой рыбы. Приготовление этого соуса начинается со взбивания яичных желтков с равным объемом уваренного рыбного навара в кастрюле на водяной бане (то есть в кастрюле, которая в свою очередь помещена в большую по размеру и частично заполненную кипящей водой). Сначала смесь яиц и рыбного навара будет жидкой, но по мере взбивания она начинает пениться и постепенно густеет. Тогда в нее кусочками добавляется сливочное масло. Соус следует взбивать, пока он не приобретет консистенцию легкого крема.

Белое масло (buerre blanc) *(фото внизу, справа)* представляет из себя приправленную луком-шалотом смесь сливочного масла, вина и уксуса и прекрасно сочетается с любой горячей отварной рыбой. Вся хитрость его приготовления заключается лишь в том, что надо поддерживать огонь очень слабым и постоянно взбивать соус так, чтобы масло образовало однородную эмульсию с уваренной смесью вина и уксуса. Используйте охлажденное сливочное масло, кастрюлю с толстыми стенками и огнеупорную подставку.

Монтпельерское масло (montpellier butter) *(см. следующую страницу, вверху)* представляет собой пюре из трав, шпината, кресс-салата, каперсов, корнишонов, анчоусов, лука-шалота и чеснока, все это смешивается с размягченным сливочным маслом, яичными желтками и растительным маслом. Монтпельерское масло, которое обычно подается к холодной отварной рыбе, особенно хорошо сочетается с лососем, также его можно подать к горячей, жаренной на гриле рыбе. Классической, смесью трав является смесь из петрушки, кервеля, лука-резанца и эстрагона.

Соус айоли *(см. следующую страницу, внизу)* является просто майонезом, в который добавлен толченый чеснок. Его можно подавать и к горячей, и к холодной отварной рыбе. В Провансе айоли — неизменное дополнение к горячей отварной соленой треске. Соус сгущают, смешивая растительное масло с яичными желтками из расчета 150—200 граммов масла на 1 желток. Яичные желтки должны быть подогреты до комнатной температуры.

Сабайон: смесь яичных желтков и сливочного масла

1 **Смешивание яиц и фюме.** Кипятите фюме, пока оно не уварится до нескольких столовых ложек. Поставьте кастрюлю на водяную баню и взбейте 2—3 яичных желтка.

2 **Сгущение соуса.** Когда смесь начнет загустевать, добавляйте кусочками сливочное масло, не переставая взбивать.

3 **Достижение консистенции.** Добавляйте масло, взбивая соус до тех пор, пока он не станет прилипать к стенкам кастрюли *(фото над текстом)*.

4 **Завершение приготовления соуса.** Снимите кастрюлю с огня. Продолжайте взбивать еще примерно в течение 30 секунд, пока он остывает.

Белое масло: вино и лук-шалот со сливочным маслом

1 **Уваривание жидкости.** Кипятите белое вино и уксус с нарубленным луком-шалотом *(фото над текстом, слева)* до тех пор, пока жидкость не будет лишь смачивать лук-шалот *(фото над текстом, справа)*.

2 **Взбивание.** Снимите кастрюлю с огня и дайте ей остыть, затем поставьте ее на очень слабый огонь. Взбивайте кусочки масла до консистенции майонеза.

Монтпельерское масло: аромат и цвет зелени

1 **Бланширование.** Кипятите зелень — петрушку, эстрагон и лук-резанец — со стеблями шпината и кресс-салата в течение 2 минут. Обдайте холодной водой и подсушите.

2 **Толчение.** Положите в ступку вместе с травами нарезанные корнишоны, лук-шалот, филе анчоусов, каперсы, дольку чеснока и соль *(фото над текстом, слева)*. Толките, добавив яичные желтки сваренных вкрутую яиц *(фото над текстом, в центре)* и сливочное масло *(фото над текстом, справа)*.

3 **Протирание через сито.** Когда масло смешается с остальными компонентами и образуется однородная масса, протрите смесь через сито над тарелкой. Вытрите ступку и снова переложите в нее смесь.

4 **Добавление растительного масла.** Постоянно помешивая соус, добавьте немного оливкового масла. Наливайте его — как показано здесь — через щель, сделанную в пробке.

5 **Завершение приготовления.** Добавляйте масло до тех пор, пока соус не станет блестящим и не приобретет ровную кремообразную консистенцию *(фото над текстом)*.

Айоли: майонез, приправленный чесноком

1 **Смешивание яичных желтков и чеснока.** Очищенную дольку чеснока и соль растолките в ступке до состояния пюре. Добавьте яичные желтки.

2 **Добавление масла.** Понемногу, капля за каплей, добавляйте оливковое масло, не переставая все время мешать соус. Когда соус начнет загустевать, вливайте масло тонкой равномерной струйкой.

3 **Завершение приготовления.** Добавьте лимонный сок, ложку теплой воды, оливкового масла. Мешайте до тех пор, пока соус не будет прилипать к ложке *(фото над текстом)*.

Желе для заливного

Желе для заливного готовят из рыбного навара, можно приправить его крепким вином, таким, как мадера.

На этих страницах показано, как из очищенной от кожи форели готовят заливное, украшенное листьями эстрагона, придающими ему изысканный аромат аниса. Другие виды холодной рыбы, отваренной целиком, как и блюда, приготавливаемые в формах *(например, тюрбан, показанный на стр. 87)*, тоже могут быть поданы таким образом. Разнообразие украшающих элементов варьируется от кружочков моркови или сваренных вкрутую яиц до очищенных креветок.

Для того чтобы желе хорошо застывало, вы должны добавить к рыбному навару желатин. В отличие от мяса или птицы в большинстве рыб содержится очень мало естественного желатина. Для того чтобы правильно выбрать пропорцию желатина к жидкости, следуйте инструкциям на упаковке, но используйте немного меньше указанного, принимая во внимание, что некоторое количество желатина уже содержится в рыбном наваре.

Для того чтобы заливное было прозрачным, из рыбного навара необходимо удалить все твердые частицы. Если его оставить на ночь в чашке, то более крупные частицы осядут на дне *(стр. 35)*. Но маленькие частички останутся во взвешенном состоянии, и единственный способ удалить их — добавить абсорбент, который свяжет их в частицы более крупные по размеру, тогда при процеживании их легко можно будет удалить из жидкости. Яичные белки и яичная скорлупа как нельзя лучше подходят на роль такого абсорбента. После того как они добавлены, рыбный навар следует подогреть, чтобы яичные белки свернулись. При движении кипящей жидкости мельчайшие частички прилипнут к свернувшимся яичным белкам. После процеживания жидкости через тонкую ткань белки, скорлупа и другие примеси будут удалены из рыбного навара.

После того как жидкость стала прозрачной, ее нужно хорошенько остудить, прежде чем покрывать ею хорошо охлажденную рыбу. Поскольку после однократного покрывания образуется лишь тонкий слой желе, его следует укладывать несколькими слоями, убирая блюдо в холодильник после добавления каждого нового слоя. Эффект «подвешенных» внутри желе декоративных элементов достигается при выкладывании их поверх первого слоя и между слоями.

1 **Растворение желатина.** Рассчитайте объем фюме, требующегося для приготовления заливного, и подогрейте нужное количество в широкой кастрюле. Возьмите нужное количество желатина и оставьте его на несколько минут для набухания в небольшом количестве холодной воды. Добавьте немного подогретого фюме и мешайте до тех пор, пока желатин не растворится. Помешивая, влейте желатин в кастрюлю с фюме.

2 **Добавление яичных белков.** Убедитесь в том, что фюме застывает, поместив в холодильник наполненную им ложку. Сбейте в пену 2 яичных белка. Добавьте в фюме белки и яичную скорлупу. Поставьте кастрюлю на сильный огонь и постоянно взбивайте фюме до тех пор, пока оно не закипит.

3 **Как сделать фюме прозрачным.** Когда фюме начнет закипать, белки поднимутся. Когда они достигнут краев кастрюли, снимите кастрюлю с огня на 10 минут, чтобы дать пене осесть и связать частички. Снова поставьте кастрюлю на огонь и доведите фюме до кипения еще дважды, после каждого раза снимая кастрюлю и давая фюме отстояться в течение 10 минут.

4 **Процеживание фюме.** Смоченную и отжатую марлю, сложенную в четыре слоя, положите внутрь мелкого сита, установленного над глубокой чашей, и медленно выливайте в него фюме. После того как фюме протечет сквозь марлю, поставьте его охлаждаться.

5 **Подготовка рыбы.** Очистите от кожи сваренную рыбу *(стр. 37)*, накройте ее влажным полотенцем и охлаждайте в холодильнике в течение часа. Попробуйте, достаточно ли соли в охлажденном желе; добавьте несколько столовых ложек мадеры или другого крепкого вина. Налейте немного желе в чашку, установленную в колотом льду. Помешивайте желе, как только оно начнет загустевать.

6 **Покрывание рыбы желе.** Работая достаточно быстро, пока желе не застыло, с помощью ложки покройте каждую рыбу тонким слоем желе, затем положите украшения из зелени или овощей. Здесь показаны листики эстрагона, которые окунают в кипящую воду, для того чтобы не пропал их зеленый цвет, и выкладывают на полотенце для просушки. Затем окуните их в желе и уложите на рыбу.

7 **Завершение приготовления блюда.** Перед тем как добавлять новый слой желе, поставьте рыбу в холодильник на 10 минут. Таким же способом добавьте еще два-три слоя желе и переложите рыбу на широкое охлажденное блюдо. В приготовлении блюда, которое изображено здесь, использованы полоски очищенного сладкого красного перца. Покройте все блюдо еще несколькими слоями желе. Держите блюдо в холодильнике до того момента, когда его надо будет подавать на стол.□

Как обогатить вкусовые качества филе

Рыбное филе удобно делить на порции для подачи к столу, однако, будучи приготовленным без костей, оно что-то теряет в своем вкусе и аромате. Это можно исправить, используя для отваривания хорошо приправленные жидкости. Рыбный навар *(стр. 35)* как нельзя лучше отвечает этим требованиям.

После того как филе отварено, рыбный навар можно уварить до консистенции сиропа, а затем обогатить и сгустить еще больше посредством добавления сливочного масла *(см. шаг 4, справа)*. Или же, наоборот, уваренная жидкость, в которой готовилась рыба, может быть добавлена в бархатистый соус велюте — термин, обозначающий любой соус, приготовленный из (костного) навара и ру — смеси сливочного масла и муки, которая сгущает соус *(см. на следующей странице, внизу)*.

Здесь показано очищенное от кожи филе морского языка *(рецепт на стр. 121)*. Прежде чем готовить филе, его подготавливают таким образом, что оно сохраняет свою форму в процессе тепловой обработки *(см. внизу)*.

1 **Складывание филе.** Подготовьте очищенное от кожи филе *(см. внизу)* и положите его на рабочую поверхность вверх той стороной, на которой сделаны надрезы. Приправьте филе солью и перцем и посыпьте нарубленной петрушкой. Положите кусочек сливочного масла на более широкую часть каждого филе и сложите филе так, чтобы масло оказалось внутри.

2 **Укладывание филе в сковороду.** Обильно смажьте сливочным маслом сотейник, насыпьте в него немного рубленой петрушки. Посыпьте филе рубленой зеленью, солью и перцем. Добавьте охлажденное фюме так, чтобы оно покрывало филе. Положите сверху жиронепроницаемую бумагу и закройте сотейник.

Придание формы кусочкам филе

1 **Как промыть и высушить филе.** Счистите кожу и приготовьте филе из плоской рыбы — здесь показан морской язык *(стр. 20)*. Тщательно промойте филе в холодной воде. Положите филе на салфетку и осторожно прижимайте его сверху другой салфеткой, чтобы высушить. Вместо салфеток можете использовать бумажные полотенца.

2 **Разглаживание филе.** Плоскостью широкого ножа с нажимом проведите по всей длине каждого филе *(фото над текстом)*. Под давлением мышечные волокна постепенно размягчатся, что поможет уберечь мясо от пересыхания и деформации в процессе приготовления.

3 **Надрезание филе.** После того как плоская рыба очищена от кожи, на ней остается тонкая мембрана. В процессе приготовления она может сократиться. Чтобы избежать этого, сделайте надрезы на той стороне филе, которая прежде была покрыта кожей. Прорежьте мембрану в трех или четырех местах по длине филе.

3 **Приготовление.** Постепенно нагревайте фюме, время от времени поднимая крышку и бумагу для того, чтобы уловить момент закипания жидкости *(фото над текстом)*. Снимите посуду с огня и оставьте ее на 10 минут с закрытой крышкой для того, чтобы филе стало мягким. Выньте филе, дайте жидкости стечь и положите его между двумя нагретыми тарелками, чтобы оно оставалось теплым.

4 **Приготовление соуса из масла.** Кипятите жидкость, в которой готовилось филе, на сильном огне, пока она не выпарится до объема нескольких столовых ложек. Снимите посуду с огня, добавьте несколько кубиков сливочного масла — из расчета примерно 30 граммов на каждый кусок филе — и взбивайте вместе с жидкостью *(фото над текстом, слева)*, добавляя за один раз примерно 60 граммов масла. Через какое-то время масло образует с жидкостью эмульсию, и легкий соус будет готов. Полейте им рыбу и подавайте к столу *(фото над текстом, справа)*.□

Бархатный соус велюте с мукой

1 **Подбор ингредиентов.** Начинайте приготовление соуса приблизительно за 30 минут до варки рыбы. Растопите на сковороде 30 граммов сливочного масла. Добавьте 2 столовые ложки муки, смешайте ее с маслом и готовьте в течение 1—2 минут, до появления коричневого цвета. Влейте, одновременно взбивая, в сковороду 0,6 литра фюме *(фото над текстом)*.

2 **Уваривание соуса.** На сильном огне доведите соус до кипения, постоянно взбивая. Уменьшите температуру до точки кипения и наполовину снимите сковороду с огня. С менее горячей стороны образуется пленка из примесей; время от времени удаляйте ее ложкой. Готовьте соус в течение 45 минут, чтобы уменьшить его объем и устранить малейший мучной привкус.

3 **Завершение приготовления соуса.** После того как объем соуса уменьшился наполовину по сравнению с первоначальным объемом, влейте и размешайте в нем сиропообразную жидкость, в которой варилось филе. Вы можете завершить приготовление соуса добавлением и размешиванием в нем сливок двойной жирности и кусочков масла уже после того, как он снят с огня.

Приготовление моллюсков на пару в собственном соку

Что касается двустворчатых моллюсков *(стр. 30)*, то основным средством для приготовления их на пару является сок, обильно выделяемый ими при нагревании. Их можно готовить, просто поместив моллюсков в глубокую кастрюлю с толстым дном, закрепив ее и поставив на огонь. Однако добавление небольшого количества белого вина, а также зелени и, наконец, рубленых душистых овощей превратит жидкость в ароматный бульон, который может быть подан вместе с моллюсками — в исходном виде или уваренный в процессе кипячения, с добавлением кусочков сливочного масла и приправленный лимоном *(рецепт на стр. 159)*.

Готовка на пару с небольшим количеством вина — способ, который называется a la meuniere, — продемонстрирован ниже на примере мидий и справа — на примере береговых улиток. В сущности, процедура одинакова для обоих видов.

Двустворчатые моллюски становятся годными к употреблению в пищу, как только створки широко раскроются; дальнейшая обработка приведет к тому, что их мясо станет сухим и жестким. Их следует готовить на пару на сильном огне, энергично встряхивая сковороду, чтобы все моллюски прогревались равномерно. Перед тем как начать, надо проверить, живы ли моллюски *(стр. 30)*; если в сковороде обнаружится хотя бы один неживой, все блюдо придется выбросить. Обработка на пару является как законченным процессом приготовления моллюсков, так и первым шагом в приготовлении более изысканных и сложных блюд. Жидкость можно добавить, например, к соусу велюте или использовать в качестве добавки к фюме для отваривания рыбы, в то время как самих моллюсков можно подать в качестве гарнира. Приготовленных на пару двустворчатых моллюсков можно окунуть во взбитое тесто и зажарить *(стр. 78)*; или можно приготовить из них запеканку, покрыв ее корочкой из хлебных крошек *(стр. 68)*.

Мидии в бульоне с вином

1 **Паровая обработка.** Почистите мидии *(стр. 30)*. Положите их в большую кастрюлю с толстыми стенками вместе с рубленым репчатым луком или луком-шалотом, толченым чесноком, лавровым листом, петрушкой, тимьяном, небольшим кусочком сливочного масла и перцем. Влейте небольшое количество белого вина. Закройте кастрюлю и поставьте ее на сильный огонь. Время от времени поднимайте кастрюлю и встряхивайте ее.

2 **Подача к столу.** После 3—5 минут приготовления (время зависит от размера и количества моллюсков) створки мидий раскроются. Чтобы разложить их по глубоким тарелкам, воспользуйтесь шумовкой. Залейте мидии жидкостью, в которой они готовились. Можно есть мидии, вскрывая их створки при помощи вилки и зачерпывая бульон раковиной мидии вместо ложки.□

Сердцевидки, подающиеся в собственных раковинах

1 **Приготовление сердцевидок.** Почистите моллюсков *(стр. 30)* и положите их в кастрюлю с толстыми стенками вместе с ароматизаторами — в данном случае это нарезанный дольками репчатый лук, чеснок, лавровый лист, рубленая петрушка, перец и веточки тимьяна. Добавьте небольшой кусочек сливочного масла по вкусу и влейте стакан белого вина. Поставьте кастрюлю на сильный огонь и готовьте сердцевидки в течение 5—10 минут до тех пор, пока все створки не раскроются.

2 **Сливание жидкости.** Откиньте сердцевидки на дуршлаг, установленный поверх глубокой чаши *(фото над текстом)*. Слейте жидкость, которую моллюски обильно выделили в процессе приготовления, через сито, в которое вложена ткань. Выбросьте кусочки лука, головки чеснока и зелень, использовавшиеся в качестве приправ, затем выберите и выбросьте верхние створки всех моллюсков.

3 **Завершение приготовления блюда.** Разложите сердцевидки, все еще прикрепленные к нижним створкам своих раковин, по глубоким тарелкам. Жидкость, в которой они готовились, возможно, слишком соленая. Если это так, сохраните ее для приготовления соуса, такого, как велюте. В противном случае подайте ее в качестве бульона к блюду.□

2

Тушение и варка в собственном соку

Как добиться удачных вкусовых сочетаний

Суп и второе из одного блюда

Перечный соус для средиземноморских тушеных блюд

Тушеные блюда из пресноводной рыбы

Предварительная подготовка угря

Как начинять туловища головоногих

Глянцево-черный соус из «чернил» головоногих

Пюре из панцирей для добавления в соус

Для тушения рыбы и моллюсков в собственном соку используется большое количество жидкости, которая затем подается к блюду в качестве бульона. Обычное тушение рыбы и моллюсков, наоборот, заключается в приготовлении их в небольшом количестве жидкости, которая потом уваривается или сгущается для приготовления соуса.

Обычно для тушения в собственном соку используются недорогие и доступные ингредиенты. Например, буйабес — знаменитое блюдо, которым славится Марсель *(стр. 48)*, — включает широкий набор разных видов рыбы, отлавливаемых в этой местности, оливковое масло, чеснок и прованские томаты. Так же как и другие блюда из приготовленной в собственном соку морской рыбы, его постепенно сгущают (по большей части посредством быстрого кипячения) для того, чтобы мясо более мягкой рыбы разделилось на хлопья, а оливковое масло превратилось в эмульсию. Другие известные тушеные блюда — это густая похлебка, традиционное блюдо Новой Англии; waterzooi, фламандское блюдо из пресноводной и морской рыбы со сливками *(рецепт на стр. 144)*, и мателот, исконно французское блюдо из пресноводной рыбы, приготовленной в красном вине и фюме *(фото слева и на стр. 50)*.

Блюда из тушеной рыбы принадлежат к кулинарным традициям разных регионов, однако включение во многие из них таких ингредиентов, как омар и речные раки, яичные желтки и льезон (сливочная заправка для соусов) или бренди, относит их к категории более изысканных и сложных блюд.

Главная задача при тушении в собственном соку — стремиться к тому, чтобы между различными ингредиентами произошел интенсивный обмен вкусами и ароматами. Среди блюд, ориентированных на достижение этой цели, — угорь в зелени *(стр. 51)*, омар по-американски *(стр. 55)*, а также запеканка (гратин) из раковых шеек *(стр. 56)*, в которой используются толченые панцири раков для усиления вкуса и аромата подающегося к этому блюду бархатистого соуса велюте с добавлением бренди и вина.

Луковицы, варившиеся в смеси красного вина и фюме, добавляют в кастрюлю, в которой находятся кусочки очищенного от кожи угря, кусочки корпа и букет гарни. Таково традиционное рыбацкое блюдо из тушеной рыбы, носящее название мателот, его можно приготовить из любой пресноводной рыбы.

Морская рыба по-средиземноморски в собственном соку

Любой разговор о тушеных блюдах из морской рыбы не обойдется без упоминания о буйабесе, который известен даже тем людям, которые его никогда не пробовали. Об этом блюде написано очень много, однако для приготовления буйабеса не существует строго определенного рецепта, так же как и для других тушеных блюд из морской продукции, распространенных во Франции, Италии, Испании и Греции.

Тушеное блюдо, которое показано здесь, — одна из вариаций на эту средиземноморскую тему. Добавление анисового ликера, корочки апельсина, фенхеля, тимьяна и чабера классифицирует это блюдо как характерное для Прованса.

В средиземноморских тушеных блюдах смешиваются как виды с нежным мясом, так и виды с плотным мясом. В данном случае представителями с нежным мясом являются солнечник и султанка, они могут быть заменены мерлангом и брилем. У молодого кальмара, конгера, морского черта (удильщика) и губана, выбранных для этого блюда, мясо плотное, эти виды можно заменить небольшим осьминогом, койканом, морским дракончиком, триглой и золотистым пагром. По желанию можно добавить моллюсков — мидии, креветки и лангуста, например. Избегайте использовать рыбу, в которой содержится много жира, такую, как сардина и сельдь.

Приготовление блюда, которое показано здесь, начинается с приготовления фюме из рыбных субпродуктов. В это время сама рыба маринуется в смеси оливкового масла, анисового ликера, зелени и шафрана. Кроме того, готовится смесь из рубленого лука-порея, репчатого лука, томатов, шафрана и апельсиновой корки, которая жарится на слабом огне в оливковом масле. Нарезанный сырой картофель, который придает жидкости густоту, можно добавить к овощам еще до того, как фюме будет влито в эту смесь. После того как жидкость доведена до кипения, через определенные промежутки времени добавляется рыба: сначала крупная с плотным мясом, затем более мелкая рыба с нежным.

Бульон и рыба подаются на стол одновременно; суп используется и в качестве первого блюда, и в качестве гарнира к рыбе. Оба блюда могут быть поданы с натертыми чесноком тостами и с руй — острой пастой, приготовленной из красного перца чили, чеснока, оливкового масла и хлебных крошек *(см. стр. 49)*.

1 **Подготовка рыбы.** Почистите, выпотрошите и положите в маринад отобранную рыбу. На фото показаны (начиная с верхнего правого угла по часовой стрелке) морской черт (удильщик), которому отрезают голову, кусочки конгера, губан, султанка, несколько небольших кальмаров, еще один губан и два солнечника.

2 **Приготовление фюме.** Удалите внешние листья лука-порея, промойте и нарежьте зеленые части стеблей и положите их в широкую кастрюлю с водой вместе с лавровым листом, фенхелем и веточками тимьяна. Добавьте рыбные потроха и головы *(фото над текстом)*, кусочек высушенной апельсиновой корки, нарубленный репчатый лук и зубчики чеснока. Варите около 30 минут.

3 **Процеживание фюме.** Процедите фюме через дуршлаг, растолките твердые частицы для того, чтобы усилить аромат *(фото над текстом)*. Тем временем тушите в оливковом масле на медленном огне нарубленные белый лук-порей и репчатый лук в течение 10 минут; добавьте очищенные от кожицы и семян, разрезанные пополам томаты, шафран и кусочек высушенной корочки апельсина и готовьте еще в течение 5 минут.

4 **Смешивание овощей и фюме.** По желанию к овощам можно добавить тонко нарезанный сырой картофель, который создаст приятный контраст с крепко приправленным блюдом. Добавьте соль и перец. Влейте фюме *(фото над текстом)* и добавьте чуть-чуть анисового ликера.

5 **Тушение рыбы.** Доведите жидкость до кипения и положите в нее рыбу с более плотным мясом: кальмара, конгера *(фото над текстом, слева)*, морского черта и губана. Не закрывая кастрюли, кипятите в течение 5 минут. Добавьте нежное мясо солнечника *(фото над текстом, справа)*. Готовьте еще 5 минут. Затем положите султанку, у которой еще более нежное мясо, чем у солнечника, и готовьте еще в течение 5 минут.

Острый соус руй

Приготовьте соус заранее. Растолките очищенный от семян красный перец чили до консистенции пасты вместе с очищенными дольками чеснока, солью и перцем *(верхнее фото над текстом)*. Постепенно добавляйте и размешивайте оливковое масло. Добавьте некоторое количество хлебных крошек, чтобы довести смесь до консистенции легкого соуса *(фото над текстом)*. Подайте соус в чашке так, чтобы гости могли намазать его на натертый чесноком хлеб или положить в суп.

6 **Подача блюда к столу.** Пока рыба готовится, подсушите в духовке при низкой температуре несколько кусочков тонко нарезанного хлеба, натрите их чесноком и положите по кусочку хлеба в каждую тарелку. Когда блюдо будет готово, разложите рыбу и картофель на большом подогретом сервировочном блюде. Смочите рыбу небольшим количеством бульона.□

Как подчеркнуть богатый вкус угря

Покупать угря следует живым и умерщвлять непосредственно перед приготовлением. Жирную кожу угря можно снять наподобие чулка *(внизу, напротив)*.

Привлекательность угря, поданного с кисловатым, крепко приправленным соусом, можно оценить, попробовав два популярных на севере Франции и в Бельгии блюда — мателот из угря и угорь с зеленью. Слово «мателот» (matelote) в кулинарной терминологии обозначает тушеное блюдо, приготовленное из одного или нескольких видов пресноводной рыбы. Угря почти всегда включают в это блюдо, а карп (который используется в данном рецепте), окунь, щука и усач могут быть добавлены в любых комбинациях согласно вашему вкусу и возможностям. Древнее происхождение блюда подтверждается большим количеством старых рецептов, один из которых — приготовление мателота из карпа — восходит к 1746 году *(рецепт на стр. 102)*.

Приготовление традиционного французского мателота начинается с обжаривания на слабом огне маленьких луковиц в небольшом количестве растительного или сливочного масла и обваливания их в муке.

В лук добавляют терпкое красное вино и зелень, эта смесь вливается в отдельную кастрюлю, уже заполненную нарезанной рыбой. Пока блюдо варится на медленном огне, в него подсыпают муку, которая придает жидкости густоту. Кроме того, варка на слабом огне способствует испарению большей части алкоголя, содержащегося в молодом вине, это придает блюду горьковатый таниновый вкус.

Угорь с зеленью (au vert) *(рецепт на стр. 103)* представляет смешение ярко выраженных ароматов и вкусов, характерное для тушеных блюд. Под термином au vert — то есть «с зеленью» — подразумевается смесь трав и зеленых листьев, которая вместе с белым вином придает блюду необходимую остроту. Здесь используются петрушка, мята, шалфей, кервель, эстрагон, шпинат и щавель. Слегка вяжущее свойство трав умеряет жирность яичных желтков, используемых для сгущения жидкости, в которой тушится рыба.

Тушение пресноводной рыбы с красным вином

1 **Подготовка рыбы.** Умертвите угря и очистите его от кожи *(см. на стр. 51)*. Разрежьте его на куски длиной 7,5 сантиметра. Почистите, удалите чешую и разрежьте на кусочки какую-нибудь другую рыбу — в данном случае используется карп. Положите рыбу, а также голову карпа, которая придаст блюду аромат, в сковороду вместе с букетом гарни.

2 **Приготовление лука.** В отдельной сковороде растопите немного сливочного масла и обжаривайте в нем луковицы на слабом огне до тех пор, пока они слегка не подрумянятся. Всыпьте такое количество муки, чтобы она покрывала луковицы. Готовьте до тех пор, пока мука не станет желтой, затем влейте вино *(фото над текстом)* и добавьте соль.

3 **Приготовление рыбы.** Доведите вино до кипения, затем вылейте содержимое сковороды на рыбу. Добавьте такое же количество теплого фюме. Варите рыбу на медленном огне в течение 30 минут. Ближе к концу приготовления вылейте большую часть соуса в отдельную кастрюлю и уварите его посредством кипячения до объема, равного половине первоначального. Полейте рыбу соусом и подавайте ее с гренками и петрушкой *(фото над текстом)*.□

Угорь, тушенный с зеленью, в яичном соусе

1 **Подбор ингредиентов.** В растопленное сливочное масло добавьте свежей зелени. Шпинат ошпарьте кипятком; а репчатый лук слегка обжарьте. Добавьте кусочки угря *(фото над текстом)*, затем остальную зелень. Готовьте с закрытой крышкой в течение 5 минут. Влейте такое количество белого вина, чтобы оно покрывало рыбу.

2 **Сгущение соуса.** Накройте сковороду и варите на слабом огне в течение 10—15 минут, до тех пор, пока рыба не станет мягкой. Взбейте яичные желтки с лимонным соком и подогрейте эту смесь с жидкостью, использовавшейся при приготовлении рыбы. Снимите сковороду с огня и добавьте яичную смесь *(фото над текстом)*. Доварите до сгущения соуса.

3 **Подача к столу.** Блюдо можно есть как в теплом (поданным прямо со сковороды), так и в холодном виде *(фото над текстом)*. Для того чтобы охладить рыбу, разложите кусочки на блюде, которое будете подавать, полейте сверху соусом, дайте блюду остыть, затем накройте его и поместите в холодильник на несколько часов. Подавайте непосредственно из холодильника.□

Умерщвление и очистка угря от кожи

1 **Умерщвление угря.** Оглушите угря, ударив его голову о твердую поверхность. Держа скользкое тело рыбы при помощи салфетки, проколите голову угря кончиком небольшого острого ножа *(фото над текстом)*. Через несколько минут рыба будет мертва.

2 **Удаление кожи.** Крепко держите угря за голову при помощи салфетки. Вращая тело рыбы, разрежьте кожу за жабрами. Отделение кожи с мяса — сложный процесс. Сначала воспользуйтесь щипцами для того, чтобы отделить свободный конец кожи, достаточно широкий для того, чтобы за него можно было ухватиться *(фото над текстом)*.

3 **Очищение угря.** Крепко держите свободный конец кожи салфеткой, придерживая тело угря завернутым в другую салфетку, и с силой тяните кожу *(фото над текстом)*. Удалите голову, сделайте продольный разрез вдоль брюшка длиной 7,5 сантиметра и удалите внутренности.

Как начинить и нарезать кальмара

Мясо кальмара, каракатицы и осьминога обладает пикантной сладостью и хорошо сочетается с добавками, имеющими сильный аромат и вкус, с такими, как чеснок, каперсы, анчоусы, томаты и «чернила» самих головоногих *(страница напротив)*. Многие рецепты для всех трех видов взаимозаменяемы при условии, что мясо крупного осьминога необходимо предварительно отбивать (для того чтобы сделать его более мягким) и бланшировать (для того чтобы удалить кожу); кроме того, оно требует более длительного приготовления, чем мясо других видов. Кальмар заслуживает отдельного представления. Его конусообразное (сужающееся к одному концу) тело является идеальным вместилищем для начинки *(фото справа, рецепт на стр. 151)*. Самая подходящая длина такого конуса для приготовления отдельных порций — 15—20 сантиметров.

В качестве начинки можно взять нарезанные щупальца и «крылышки» кальмара, а также овощи, зелень и какое-нибудь связывающее вещество. Каков бы ни был выбор ароматических добавок, нужно использовать достаточное количество яиц и хлебных крошек, чтобы начиненный кальмар был достаточно плотным и его можно было нарезать ломтиками после того, как он будет готов.

Чтобы начинка держалась внутри мешочка, отверстие следует зашить специальной кухонной нитью. Здесь показано, как начиненного кальмара обжаривают некоторое время с целью сделать мясо более мягким и усилить его аромат и вкус, а затем тушат в большом количестве смеси бренди и белого вина.

1 **Начинение кальмара.** Почистите и выпотрошите кальмара *(стр. 24)*. Нарубите внутренности кусочками размером 5 миллиметров и обжарьте вместе с рубленым репчатым луком до золотисто-коричневого цвета. Все это смешайте в чашке с нарубленными чесноком и петрушкой, очищенным от кожицы и семян нарубленным томатом, хлебными крошками и яичными желтками. Этой смесью начините каждый мешочек *(фото над текстом)*.

2 **Закрепление начинки.** Укладывайте начинку неплотно, так как в процессе приготовления она увеличится в объеме, в то время как мешочек слегка сократится. Вставьте в иглу кухонную нить и зашейте каждый мешочек, прокалывая его не ближе, чем на 1 сантиметр от края *(фото над текстом)*, чтобы он не порвался и не раскрылся.

3 **Обжаривание кальмара.** Слегка припустите в растительном масле еще немного рубленого репчатого лука, положите поверх него кальмара и обжаривайте до тех пор, пока он станет непрозрачным. Обильно полейте бренди. Добавьте стакан белого вина и смесь из рубленой петрушки, очищенных от костей и нарезанных кубиками анчоусов и каперсов *(фото над текстом)*.

4 **Тушение и подача блюда к столу.** Тушите кальмаров на медленном огне в течение часа. С помощью широкой ложки достаньте и выложите их на подогретое блюдо *(фото над текстом)*. Уварите жидкость до консистенции сиропа. Удалите нитки, полейте соусом и подавайте целиком или нарезав тонкими ломтиками *(фото справа)*.□

Приготовление заправки из «чернил»

«Чернила», которые головоногие выделяют, чтобы уйти от преследующих их хищников, могут придать жидкости, в которой тушат головоногих, однородную структуру и блестящий черный цвет. «Чернила» находятся в маленьком мешочке среди внутренностей, который следует осторожно вынуть при разделке головоногих *(стр. 24)*. Если продукт был заморожен, то «чернила» свернулись; для того чтобы вернуть их в жидкое состояние, растворите гранулы в небольшом количестве кипящей воды.

Здесь приведен пример приготовления каракатицы. Подобным же образом следует готовить и кальмара, если вы хотите приготовить популярное испанское блюдо «кальмары в собственных чернилах» *(рецепты на стр. 151—152)*. Небольшого осьминога можно приготовить так же, но его «чернила», обладающие острым едким вкусом, следует использовать в умеренных количествах. Здесь показано, как очищенную каракатицу нарезают широкими ломтиками и обжаривают с луком в оливковом масле. Затем добавляют чеснок, петрушку и томаты, а также хлебные крошки, которые служат материалом для сгущения готового соуса. Затем в сковороду вливается вино — предпочтительно красное, обладающее терпким ароматом, и добавляются «чернила» каракатицы.

1 **Обжаривание ингредиентов.** Мелко нарубите репчатый лук и обжарьте его в сковороде с толстыми стенками. Добавьте ломтики каракатицы. Обжарьте их на сильном огне до исчезновения прозрачности. Добавьте мелко нарубленные чеснок и петрушку, а также хлебные крошки. Помешивая, добавьте томаты, очищенные от кожицы и семян.

2 **Подготовка «чернил».** Разорвите чернильный мешок и вылейте в чашку его содержимое — черную жидкость. Если это «чернила» свежей каракатицы, то жидкость должна быть вязкой и иметь глянцевый иссиня-черный цвет, если она была заморожена, добавьте столовую ложку кипящей воды и растворите гранулы.

3 **Завершение приготовления соуса.** Влейте в сковороду стакан красного вина, а затем «чернила». Перемешайте и закройте сковороду. Время от времени помешивая, тушите в течение 45—60 минут или до тех пор, пока кусочки каракатицы не станут мягкими. К тому времени, когда они будут готовы, соус уварится и прилипнет к ним.

4 **Подача блюда.** Попробуйте соус. Если нужно, добавьте соль и перец. Выложите кусочки каракатицы на горячее блюдо. По краям можете положить отваренный рис *(фото справа)*. Посыпьте готовое блюдо рубленой петрушкой.□

Разделка свежего омара

Чтобы подготовить омара для тушения, его следует умертвить не опусканием в кипящую воду *(стр. 26)*, а разрезав его вдоль, по направлению от головы к хвосту, а затем на кусочки. Этот метод гарантирует, что мясо не высохнет и останется мягким в процессе тушения, а соус вберет в себя аромат панциря и соков омара.

Для приготовления многих широко известных блюд из омара он нужен в сыром виде, нарезанным на кусочки. Среди тушеных блюд из омара — такие, как омар по-американски, изображенный на противоположной странице, и омар по-ньюбургски, который подается с соусом, приготовленным из бренди, вишни и сливок *(рецепт на стр. 145)*.

Лангуста и плоского омара готовят таким же способом, как и более крупные европейские виды. У всех этих видов есть зеленоватая печень, которую можно использовать как добавку для соуса, подающегося к блюду *(см. стр. 55)*. В теле самки омара, возможно, есть икра, ее можно добавить в соус для ароматизации.

1 **Отделение спинного хребта.** Держа руки подальше от клешней, положите омара на рабочую поверхность его нижней стороной вниз. Кончиком негнущегося ножа проткните панцирь в центре крестообразной отметки, находящейся за головой. Вытекшую жидкость сохраните для приготовления.

2 **Разрезание омара пополам.** С силой надавливая на нож, разрежьте тело и хвост омара вдоль и разделите его на две половинки *(фото над текстом)*. Рядом с головой будет виден песочный мешок, нитеобразный кишечный канал, под каналом — серо-зеленая печень и — в случае, если вы имеете дело с самкой омара, как здесь, — черноватая икра.

3 **Чистка омара.** Выньте и выбросьте песочный мешок *(фото над текстом)* и кишечный канал. Ложкой осторожно удалите печень и икру и сохраните; их можно добавить в соус, как продемонстрировано на стр. 55.

4 **Расчленение омара.** Открутите клешни и сохраните их. Негнущимся ножом разделите каждую половинку омара крест-накрест между хвостом и секторами туловища. Открутите лапки и сохраните их.

5 **Разделка хвоста.** Разрежьте хвост омара между каждыми двумя сегментами панциря. Мясо не вынимайте, во время приготовления оно будет защищено панцирем, который еще и придаст ему аромат. Сохраните жидкость, вытекшую из омара при разделке, для добавления ее к жидкости, в которой он будет тушиться.

6 **Разламывание клешней.** Для того чтобы легко было извлекать мясо, когда омар будет подан к столу, разломите клешни с помощью деревянного молотка или — как показано здесь — щипцов. Но мясо не доставайте.

Классический омар по-американски

Некоторые считают этот соус бретонским изобретением и говорят, что произносить название следует как «арморикански», в соответствии с древним названием этой области; другие говорят, что этот рецепт был изобретен одним кулинаром из Прованса в честь какого-то американского клиента. Этот соус — прекрасное дополнение к плотному сладкому мясу омара *(рецепт на стр. 146)*, а также подходит к блюдам из кальмара, гребешков и креветок.

Сначала моллюски и ракообразные обжариваются вместе с репчатым луком и с чесноком. Затем добавляются бренди и белое вино. Дополнительный аромат придают томаты. Когда омар достигнет готовности, жидкость уваривается, а затем сгущается посредством добавления пасты из печени и сливочного масла *(см. справа)*.

1 **Тушение омара.** Обжаривайте нарубленный репчатый лук и чеснок в небольшом количестве сливочного и оливкового масла до тех пор, пока они не станут мягкими. Положите омара, увеличьте огонь и переворачивайте кусочки с помощью ложки *(фото над текстом, в центре)* до тех пор, пока они не начнут краснеть. Влейте коньяк и один-два стакана сухого красного вина. Добавьте жидкость из тела омара, которую вы сохранили, томаты и ароматические вещества *(фото над текстом, справа)*.

2 **Завершение приготовления блюда.** Плотно закройте сковороду, уменьшите огонь и варите примерно в течение 15 минут. Выложите кусочки омара на горячее блюдо, которое будете подавать. На сильном огне уварите соус до консистенции сиропа, добавьте смесь из печени, приправы и вылейте соус на кусочки омара *(фото над текстом)*.

Добавка из печени

Особая пикантность омара по-американски заключается в том, что в уваренный томатный соус добавляется смешанная со сливочным маслом свежая печень омара и икра (если вы готовите самку омара). Они придают соусу густоту и дополняют его аромат. Если вы подаете горячего отварного омара *(стр. 26)*, приготовленные печень и икру можно есть вместе с мясом омара или вы можете предложить своим гостям смешать их с соусом, который подается с блюдом.

1 **Приготовление пасты.** Пока соус уваривается, разомните немного размягченного сливочного масла с печенью и икрой до консистенции однородной пасты. Можете добавить к этой смеси рубленую зелень, например, кервель и эстрагон.

2 **Завершение приготовления соуса.** Когда жидкость, в которой тушился омар, уварится и начнет прилипать к ложке, добавьте к ней и тщательно размешайте смесь из печени и сливочного масла. В процессе приготовления икра станет красной. Не доводите соус до кипения второй раз, иначе смесь расслоится.

Пюре из панцирей для блюда из тушеных раков

Речные раки являются большим деликатесом, и, кроме того, блюда из этих небольших пресноводных ракообразных можно очень привлекательно оформить, поэтому, если они имеются в продаже, не сомневайтесь в том, стоит ли их покупать.

Во Франции речные раки ассоциируются с великолепной кухней XIX столетия, с заливными блюдами, с трюфелями и с муссами. Хотя эти блюда являются довольно сложными и требуют известного мастерства, приготовление многих из них начинается с простого процесса тушения, известного как тушение по-бордоски (a la bordelaise), который является непревзойденным способом для усиления аромата раков. Этот способ применим также к креветкам и к омару, которого нарезают сырым *(стр. 54)*.

Здесь продемонстрирована техника тушения по-бордоски для блюда, которое не нуждается в дальнейшем приготовлении *(рецепт на стр. 150)*. Живых раков слегка обжаривают в сливочном масле вместе со смесью из тонко нарезанных моркови и репчатого лука для того, чтобы добиться наибольшего аромата; при высокой температуре ракообразные быстро погибают. Затем их поджигают в бренди и варят в белом вине на медленном огне в течение нескольких минут. Раковые шейки, содержащие большое количество мяса, подаются с соусом из жидкости, в которой раки тушились.

В некоторых вариантах метода по-бордоски жидкость, в которой происходило тушение, перед тем как полить ею готовых раков, просто уваривают и дополняют сливочным маслом или яичными желтками. Однако в нашем примере жидкость вбирает в себя тонкий аромат, приобретает бархатистость и нежный золотистый цвет благодаря добавлению тех частей раков, которые обычно выбрасываются: панцирей, лапок, клешней и яиц. Все эти компоненты следует растолочь в ступке до зернистой консистенции — это усилит их аромат. Затем их варят на медленном огне вместе с бархатистым соусом велюте *(стр. 43)* и готовят пюре, прокручивая через мельницу. Все кусочки панциря удаляются при процеживании соуса через сито. Затем раков выкладывают на блюдо, на котором они будут поданы к столу, и поливают сверху соусом. Для получения аппетитной золотистой корочки уже готовое блюдо можно подогреть в горячей духовке или в гриле.

1 **Тушение раков.** Приготовьте смесь из мелко нарубленных моркови и репчатого лука. Готовьте овощи на слабом огне. Затем увеличьте огонь и добавьте живых раков. Обжаривайте раков на сильном огне до тех пор, пока они не станут розовыми. Добавьте и подожгите бренди, затем влейте такое количество белого вина, чтобы оно покрывало раков. Приправьте, доведите до кипения и варите на медленном огне с закрытой крышкой в течение 10 минут. Перед тем как вытаскивать раков из кастрюли, дайте им немного остыть *(фото над текстом)*.

2 **Очищение раков.** Открутите головы раков и счистите панцири с хвостов *(фото над текстом)*. Мясо отложите в сторону, а панцири сохраните.

3 **Как толочь панцири.** Положите головы, панцири, лапки, клешни и яйца раков в ступку. Растолките их пестиком до мелкозернистой консистенции. Этот процесс займет у вас примерно 20 минут. Однако вы можете сделать и по-другому: измельчите панцири в электрическом кухонном комбайне.

4 **Смешивание панцирей с соусом.** Добавьте к негустому бархатистому соусу велюте толченые панцири *(фото над текстом)* и тщательно перемешайте. Варите смесь на медленном огне примерно в течение 10 минут для того, чтобы усилить аромат.

5 **Приготовление пюре из панцирей.** Пропустите соус и смесь из панцирей через ручную мельницу с тонким лезвием *(фото над текстом)*. Добавляйте смесь небольшими порциями.

6 **Процеживание пюре.** С помощью широкой толкушки пропустите пюре через мелкое двойное *сито (фото над текстом)*. Получившийся соус должен иметь кремообразную бархатистую консистенцию.

7 **Завершение приготовления блюда.** Уложите очищенные хвосты раков на смазанное сливочным маслом блюдо, которое будете подавать. Осторожно подогрейте соус; можно также взбить сливки; добавьте приправы и полейте раков соусом *(фото слева)*. Подогрейте блюдо в духовке или гриле, предварительно разогрев их в течение 10 минут, до получения золотистой корочки *(фото под текстом)*.□

3

Запекание

Блюда, подающиеся к столу прямо из духовки

Как нашпиговать рыбу анчоусами

Защитные обертки для рыбы

Начинки для печеной рыбы

Удаление костей с целью освобождения места для начинки

Морепродукты, запеченные и поданные в своих панцирях

Многие виды рыбы, будучи помещены в духовку без каких-либо увлажняющих средств, пересыхают. Одним из способов избежать этого является приготовление рыбы в подходящей жидкости — в воде, в вине или в рыбном наваре *(стр. 34)*, — которая может быть также использована для поливания рыбы в процессе запекания через определенные промежутки времени. (Жирная рыба среднего размера, такая, как скумбрия, сельдь и шэд, выделяет некоторое количество влаги из своей богатой желатином кожи, следовательно, ее нужно поливать во время приготовления меньше, чем рыбу, имеющую нежирное мясо.) Другой способ состоит в укладывании рыбы таким образом, чтобы предотвратить вытекание и испарение естественной влаги. Толстый слой овощей *(стр. 62)* или обертка из листьев *(стр. 64)* не только сохраняют естественные соки рыбы, но и добавляют свои собственные. Если рыба завернута в алюминиевую фольгу, она будет готовиться в пару собственных соков и любой добавленной жидкости.

Запеченные блюда можно особенно красиво оформить, как, например, форель или морской язык, очищенные от костей и нафаршированные большим количеством начинки *(стр. 66)*, коричневая запеканка (гратин), покрывающая верх блюда из рыбы *(стр. 62)*, или моллюски в собственных раковинах *(стр. 68)*.

Поскольку мясо рыбы само по себе нежное, она не нуждается в длительном приготовлении, которое требуется для размягчения жестких волокон. Чем выше температура, при которой готовится рыба, тем меньше время приготовления. Очевидно, что в разных рецептах требуется различная температура приготовления, которая зависит от размера рыбы, а также от того, была ли она завернута или нет. Однако в качестве приблизительного расчета можно принять следующий: крупную рыбу готовьте при температуре около 180°С , а мелкую рыбу — при температуре около 200°С, хотя небольшую рыбу можно готовить при температуре до 230°С, если это необходимо, так как время, которое требуется для ее приготовления, настолько мало, что она не пересохнет даже в очень горячей духовке. Очень сильный нагрев духовки требуется для приготовления запеканки, так как при более низкой температуре корочка образуется слишком медленно.

Практически готового тушеного золотистого пагра поливают жидкостью, образовавшейся во время приготовления (состоящей из вина, оливкового масла, соков рыбы и овощей). Перед подачей к столу к блюду добавляют лук, помидоры, перец и маслины.

Приготовление рыбы с плотной мякотью

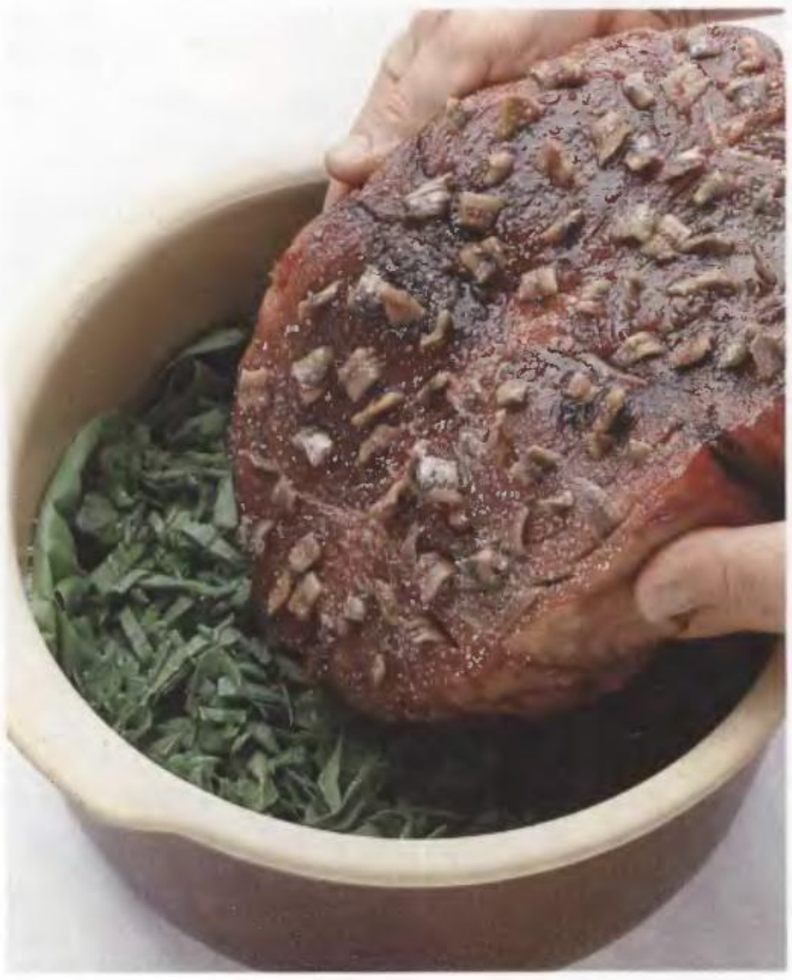
Некоторые виды рыбы (среди них — тунец, рыба-меч, бонито и некоторые виды акул) требуют длительного приготовления в духовке при низкой температуре. Нарежьте рыбу широкими кусками и плотно уложите их в подходящую посуду вместе с овощами и небольшим количеством жидкости. Эти виды можно готовить в течение часа или дольше, не опасаясь пересыхания; их плотная мясистая мякоть не превратится в хлопья и не распадется. В процессе такого замедленного приготовления ароматы всех ингредиентов смешаются.

Если не по вкусу, то по своей структуре мясо этих видов рыбы похоже на телятину. Неудивительно, что по-французски атлантическая сельдевая акула называется veau de mer, «морская телятина», и в некоторых французских рецептах для тушеного тунца указывается, что сырая мякоть должна быть нашпигована кусочками свиного жира — такую технику часто применяют для того, чтобы предотвратить высыхание телятины или другого мяса во время длительного приготовления. Однако эти виды рыбы сами содержат достаточное количество жира, поэтому их не нужно поливать дополнительно. Если нашпиговать их консервированными анчоусами, как показано здесь на примере тунца, это придаст готовому блюду особую пикантность.

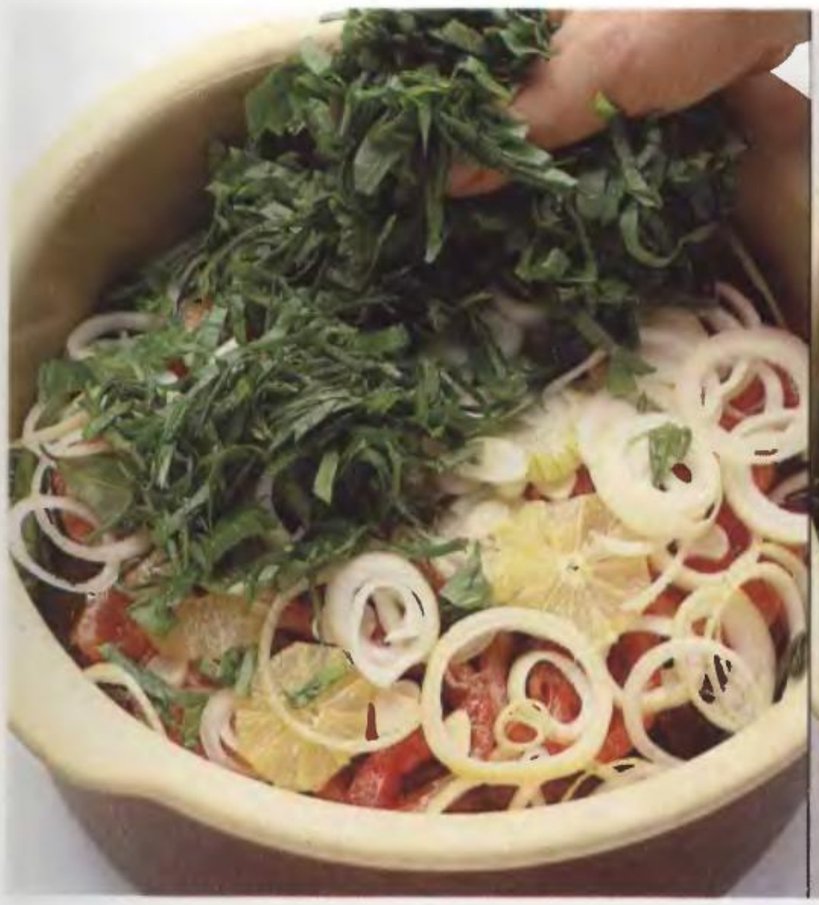
Наилучшим дополнением к жирному мясу тунца, рыбы-меч, акулы и бонито являются достаточно кислые овощи. Здесь показаны щавель, лимон и томаты, образующие подстилку для тунца; репчатый лук придает блюду аромат, а листья салата-латука обеспечивают влагу. В рецепте этого блюда, который датируется XIX веком *(рецепт на стр. 131)*, морковь заменяется томатом и лимонными дольками. Согласно рецепту рекомендуется бланшировать тунца в соленой воде, для того чтобы удалить жир. В наши дни этот этап приготовления не считается необходимым. Шпинат или мангольд можно также заменить салатом-латуком и щавелем или подать с рыбой, как указано в тунисском рецепте на стр. 132.

Нарезанные или нашинкованные и уложенные слоями под и над рыбой овощи являются защитой от испарения влаги. Небольшое количество вина, которым следует полить блюдо, также гарантирует, что во время приготовления рыба сохранит свою сочность.

1 **Как нашпиговать рыбу анчоусами.** Возьмите большой кусок рыбы — здесь показан тунец — весом от 1,5 до 2,5 килограмма. Лезвием небольшого ножа вырежьте в мясе две концентрические окружности такой глубины, чтобы в надрезы можно было вставить филе соленых анчоусов. Разместите филе анчоусов с промежутком 2,5—5 сантиметров только на одной стороне куска рыбы.



2 **Приготовление подстилки из овощей.** Влейте в кастрюлю, диаметр которой чуть больше ширины куска рыбы, немного оливкового масла. Выложите дно кастрюли целыми листьями салата-латука, затем добавьте слой из очищенных от кожицы и семян и нарезанных дольками томатов, порезанного кольцами репчатого лука и долек очищенного от кожицы лимона. Добавьте соль и зелень, а также слой из рубленого щавеля и сверху положите кусок рыбы *(фото слева)*. Слегка полейте его оливковым маслом.



3 **Как покрывать рыбу овощами.** Сверху на рыбу выложите еще один слой из томатов, лука и лимона, приправьте и все это покройте щавелем *(фото над текстом, слева)*. Поверх положите листья салата-латука, просовывая каждый лист между стенкой кастрюли и ее содержимым *(фото над текстом, в центре)*. Полейте небольшим количеством белого вина *(фото над текстом, справа)* и — для дополнительной защиты — накройте кастрюлю крышкой или алюминиевой фольгой.

4 **Приготовление тунца.** Запекайте блюдо в духовке, предварительно подогретой до температуры 170°C (уровень 3), по крайней мере в течение часа. К концу приготовления верхний слой листьев салата-латука должен быть сухим *(фото над текстом)*, но сама рыба и овощи под ней должны быть влажными. Раскладывайте блюдо непосредственно из кастрюли, как показано справа.□

Простые способы запекания целой рыбы

Крупная рыба, запеченная с овощами или в виде запеканки, представляет сама по себе привлекательное блюдо, которое можно подать в качестве основного к обеду или ужину. Приготовить ее несложно: положите рыбу на жаропрочное блюдо вместе с овощами и зеленью, а также хлебными крошками, если вы готовите запеканку, и поместите его в духовку. Когда рыба готова, ее можно подать прямо на этом блюде.

Овощи с большим содержанием воды помогут сохранить рыбу влажной. Нарезанные и положенные горкой поверх рыбы, овощи отдадут рыбе свой сок. Здесь показано *(фото вверху, справа)*, как золотистый пагр запекается с зеленым перцем и томатами: дополнительный аромат придает репчатый лук, чеснок, маслины, петрушка и другая зелень. Вместо золотистого пагра вы можете взять для приготовления этого блюда такие виды рыбы с белым мясом, как, например, хек, пикша, койкан и кефаль.

Овощи с ярко выраженным вкусом, такие, как зеленый перец, будут перебивать нежный вкус белой рыбы, например, морского языка, форели и тюрбо. Из этих видов лучше готовить запеканку *(рецепт на стр. 122)*, как показано на фото *(внизу, справа)*; основа из грибов и лука-шалота и корочка из хлебных крошек не перебивают вкус и аромат рыбы. Кроме того, эти ингредиенты подчеркивают достоинства такой привычной рыбы, как морская и речная камбала или мерланг, который показан здесь.

Для того чтобы корочка из хлебных крошек везде была одинакового коричневого цвета, она должна иметь ровную поверхность. Если для приготовления блюда была выбрана круглая рыба, из нее следует приготовить филе или — как это сделано здесь — очистить ее от костей *(стр. 22)* и придать ей плоскую форму. Из плоской рыбы филе лучше не делать, однако для того, чтобы рыба была более сочной, вы можете отделить мясо от спинного хребта вдоль боковой линии так, чтобы можно было положить полоску сливочного масла с каждой стороны. Блюдо можно готовить при очень высокой температуре, так как рыба надежно укрыта от прямого воздействия жара смесью из грибов и лука-шалота. Если блюдо помещают в духовку, предварительно разогретую до 230°C, рыба будет готова, когда верхняя корочка из хлебных крошек приобретет коричневый цвет.

Овощной гарнир, сохраняющий влагу

1 Добавление пряностей. Натрите рыбу изнутри солью и смесью зелени; здесь средиземноморские овощи дополняются майораном, чабром, тимьяном и орегано. Налейте в широкое жаропрочное блюдо немного оливкового масла и положите в него крупно нарезанный репчатый лук, чеснок, петрушку и такую же смесь зелени, как внутри рыбы. Поверх овощей и зелени положите рыбу.

Запеканка, защищающая нежное мясо

1 Укладывание ингредиентов слоями. Мелко нарежьте грибы, лук-шалот и петрушку и смешайте их вместе. Хорошо смажьте форму для запеканки сливочным маслом и уложите в нее половину овощной смеси. Приправьте солью и перцем. Сверху положите очищенную от костей круглую рыбу — здесь изображен мерланг — или целую плоскую рыбу, с которой снята темная кожа *(стр. 19)*.

2 **Как сохранить влагу рыбы.** Поверх рыбы положите еще слой рубленого репчатого лука, чеснока и петрушки. Сверху насыпьте горку из нарезанных дольками очищенных от кожицы и семян томатов, полосок зеленого перца и поверх них — снова рубленый репчатый лук. Если вы не смогли найти свежие томаты, то вместо них можно использовать томатную пасту. Добавьте в блюдо очищенные от косточек маслины. Полейте все оливковым маслом и приблизительно $^1/_3$ бутылки белого вина.

3 **Приготовление и подача блюда.** Готовьте в горячей духовке, предварительно разогретой до 220°С (уровень 7). Через каждые 15—20 минут поливайте рыбу сверху жидкостью, которая образуется в блюде. Приготовление рыбы весом 3 килограмма может занять час или больше. Когда блюдо готово, уберите овощи, которые лежат поверх рыбы, затем сделайте надрез по боковой линии и с помощью широкого ножа для рыбы или лопаточки снимайте порции рыбы *(фото над текстом)* и раскладывайте по тарелкам.

2 **Посыпание хлебными крошками.** Посолите и поперчите верхнюю часть рыбы, покройте ее оставшейся смесью из грибов и лука-шалота и снова приправьте солью и перцем. Добавьте такое количество белого вина, чтобы оно смачивало компоненты. Ровно посыпьте поверхность блюда свежими хлебными крошками *(фото над текстом)*. Растопите достаточное количество сливочного масла и ложкой вылейте его на хлебные крошки.

3 **Запекание рыбы.** Поместите блюдо в сильно нагретую духовку и оставьте на 15—20 минут, не поливая до тех пор, пока хлебные крошки не подрумянятся. Этого времени достаточно для приготовления грибов и лука-шалота. Если вы готовите целую плоскую рыбу, то перед подачей блюда поднимите кусочки верхнего филе и удалите спинной хребет.

Приготовление рыбы в обертке

Если завернуть рыбу в листья овощей, то она останется сочной во время запекания: листья помогают сохранять естественную влагу рыбы, а также выделяют свою собственную жидкость. Здесь в качестве обертки для очищенного от костей и начиненного койкана *(рецепт на стр. 138)* используются листья салата-латука, однако вместо них можно использовать большие и сочные листья мангольда или шпината. Листья, которые для большей гибкости предварительно ошпаривают кипятком, оборачиваются вокруг рыбы внахлестку. Их не нужно специально закреплять: они сами прилипнут к рыбе.

Другой способ — заворачивание рыбы в алюминиевую фольгу *(фото внизу, справа)* — является современным вариантом традиционной техники приготовления рыбы в смазанной сливочным маслом пергаментной бумаге. Хотя фольга должна быть плотно запечатана, оборачивать ее вокруг рыбы следует достаточно свободно, чтобы пар мог циркулировать вокруг рыбы. Рыба — в данном случае таймень — на самом деле скорее готовится на пару, чем запекается.

Пикантное дополнение к рыбе, которая готовится одним из этих двух способов, — начинка. Любая белая рыба, такая, как койкан *(фото справа)*, прекрасно дополняется слегка вяжущей смесью из шпината, щавеля и зелени. Рыбу сначала очищают от костей *(стр. 22)* для того, чтобы вкус и аромат начинки легко проникал в ее мякоть. Кроме того, удаление костей облегчает порционирование блюда и позволяет есть рыбу сразу вместе с начинкой.

Вкусовые качества тайменя — или любой другой розовой рыбы семейства лососевых — только выигрывают, если наполнить ее полость ароматическими добавками. Для ароматизации тайменя здесь используется нарубленный фенхель; с таким же успехом можно использовать укроп. Чтобы обогатить вкус блюда, допускается приправлять любую рыбу мелко нарубленным репчатым луком или луком-шалотом и небольшим количеством сухого белого вина, по желанию добавив к нему рыбный навар.

Таймень подается в собственном соку без гарнира, а вот для койкана отличным дополнением будет жирный соус. Используя в качестве основы соуса жидкость, которая выделяется из запеченной рыбы, ее уваривают посредством кипячения, добавляют сливки, снова уваривают и затем сгущают, добавляя сливочное масло.

Конверт из листьев

1 **Заворачивание рыбы в листья.** Наполните полость тела очищенной от костей рыбы влажной начинкой. Обдайте кипятком большие листья салата-латука и дайте им обсохнуть. Оберните листья вокруг рыбы внахлестку, сначала под брюшком, затем над спинкой. Посыпьте нарубленным луком-шалотом дно смазанного сливочным маслом блюда, в котором будете запекать рыбу, и поверх лука положите завернутую рыбу. Добавьте соль и перец и такое количество сухого белого вина, чтобы оно обильно смачивало нижнюю сторону рыбы *(фото над текстом)*. По желанию можно сбрызнуть рыбу 2—3 столовыми ложками сухого вермута.

Удерживающая пар упаковка из фольги

1 **Ароматизация рыбы.** Выпотрошите рыбу через жабры *(стр. 19)*. Мелко нарубите луковицу или, как показано здесь, листья фенхеля. Приправьте солью и перцем и наполните полость тела рыбы этой начинкой через жаберные отверстия.

2 **Подготовка дополнительных ароматизаторов.** Сложите вдвое большой лист алюминиевой фольги так, чтобы получился прямоугольник, длина которого в два раза больше, чем длина рыбы. Мелко нарубите морковь, репчатый лук и листья фенхеля и обложите ими рыбу.

2 **Приготовление рыбы.** Положите на листья салата-латука кусочек сливочного масла. Накройте фольгой и запекайте в течение 30 минут в горячей духовке, предварительно нагретой до температуры 220°C (уровень 7). В течение последних 15 минут регулярно поливайте рыбу. Когда рыба будет готова, переложите ее на горячее блюдо *(фото над текстом)*.

3 **Как превратить соки в соус.** Вылейте жидкость, которая осталась от запеченной рыбы, в кастрюлю и кипятите до тех пор, пока она не уварится до консистенции сиропа. Добавьте сливки и продолжайте кипячение до тех пор, пока жидкость не загустеет. Снимите кастрюлю с огня и для большего сгущения соуса добавьте, взбивая, небольшое количество холодного сливочного масла. Полейте этим соусом рыбу *(фото над текстом, слева)*. Нарежьте очищенную от костей рыбу на кусочки и подавайте *(фото над текстом, справа)*.□

3 **Заворачивание рыбы.** Положите на рыбу дольки очищенного от кожицы лимона. Приправьте солью и перцем. Поднимите два длинных края фольги и скрепите вместе более короткие края таким образом, чтобы жидкость не вытекла. Влейте немного оливкового масла, немного сухого вермута и *(фото над текстом, слева)* немного концентрированного рыбного фюме. Сложите вместе, а потом согните вдвое длинные края фольги, чтобы получился свободный конверт *(фото над текстом, справа)*.

4 **Приготовление и подача к столу.** Поместите рыбу в духовку, предварительно нагретую до температуры 240°C (уровень 9); после 10 минут приготовления уменьшите температуру до 190°C (уровень 5). Приготовление рыбы весом 1,5 килограмма займет 45 минут. Когда рыба будет готова, перенесите ее, завернутую в фольгу, на блюдо и осторожно разверните фольгу. Перед подачей очистите рыбу от кожи и, разрезав ее вдоль боковой линии, разделите каждое филе на две порции *(фото над текстом)*.□

Фарширование

При удалении костей рыбы через спинку образуется открытый мешочек, или кармашек, в который входит большее количество начинки, чем в брюшную полость рыбы. Поскольку кармашек находится в верхней части, запекать рыбу следует, положив ее вниз брюшком, — будучи поданным так на стол, блюдо будет выглядеть особенно привлекательно.

Техника удаления костей через спинку различается в зависимости от формы рыбы. Кости круглой рыбы следует удалять через разрез, сделанный вдоль линии спинных плавников; кости плоской рыбы — через разрез вдоль хребта на темной спинной стороне рыбы. Очевидно, что, если круглая рыба уже была выпотрошена через брюшко, она распадется на половинки, попытайся вы разрезать ее еще и вдоль спинки. Следовательно, круглую рыбу нужно покупать целой, а ее внутренности удалять одновременно с удалением спинного хребта и ребер. К счастью, большинство видов круглой рыбы — например, форель *(показанная здесь справа)*, мерланг и небольшие койканы — обычно продаются невыпотрошенными, а их размер подходит для приготовления отдельных порций. У плоской рыбы нет нужды удалять кости одновременно с потрошением, которое производится через разрез над жабрами. Такую рыбу можно покупать почищенной и самостоятельно удалять кости через спинку, как показано здесь на примере морского языка.

Поскольку начинка готового блюда — это первое, что бросается в глаза, она должна не только придавать рыбе аромат, но и иметь привлекательный внешний вид. В качестве начинки можно использовать или только овощи, или же их сочетание с нарезанной рыбой, моллюсками или икрой. На фото вверху, справа, показано, как производится начинка форели смесью из шпината, сливочного масла, рубленого репчатого лука и кусочков сырого лосося, а затем приготовление на подстилке из репчатого лука, смоченного белым вином. Вместо шпината можно также использовать щавель *(рецепт на стр. 98)*. Но наиболее элегантной из всех начинок — используемой для морского языка *(фото справа)* — является муслин (mousseline) *(стр. 84)*: пюре из рыбы, скрепленное яичными белками и сливками.

Удаление костей круглой рыбы через спинку

1 **Высвобождение спинного хребта.** Положите круглую рыбу — здесь изображена форель — на брюшко. Маленьким острым ножом сделайте разрезы по обе стороны от спинного плавника вдоль хребта, чтобы отделить два филе от скелета *(фото над текстом)*. Режьте осторожно, так, чтобы не прорезать брюшко рыбы. Отделите спинной хребет и ребра от мякоти. Начало и конец разреза должны находиться в 2,5 сантиметра от головы и хвоста.

2 **Удаление спинного хребта.** Кухонными ножницами отрежьте спинной хребет у головы *(фото над текстом)* и около хвоста и вытащите его. Некоторые внутренности, возможно, будут вытащены вместе со спинным хребтом, остальные удалите руками.

Вариант удаления костей из плоской рыбы

1 **Отделение филе от костей.** Снимите кожу с темной спинной стороны плоской рыбы *(стр. 19)* — здесь изображен морской язык. Острым гибким ножом сделайте разрез вдоль спинного хребта. Держа лезвие под углом, отрежьте одно филе почти до самого края рыбы. Повторите ту же операцию с другим филе. Теперь ребра с обеих сторон от спинного хребта будут видны.

2 **Переламывание спинного хребта.** Удаление спинного хребта легче производить по кусочкам, чем целиком. Перегните рыбу посредине так, чтобы спинной хребет сломался. Повторите эту процедуру еще два-три раза в других местах скелета.

3 **Удаление жабр.** Отогните голову рыбы таким образом, чтобы вы смогли вставить большой и указательный пальцы в одно жаберное отверстие и ухватиться за жабру. Оторвите ее пальцами. Повторите то же с другой жаброй. Промойте рыбу и дайте ей обсохнуть.

4 **Начинка рыбы.** Нафаршируйте пустое пространство кармашка, укладывая начинку до самой головы. Уложите рыбу в блюдо, в котором будете ее запекать, на «подстилку» из рубленого лука-шалота или репчатого лука. Поверх рыбы положите кусочки сливочного масла и вылейте немного белого вина *(фото над текстом)*.

5 **Приготовление рыбы.** Накройте блюдо смазанной сливочным маслом алюминиевой фольгой. Запекайте в предварительно нагретой до 200°C (уровень 6) духовке приблизительно в течение 15 минут. По желанию перед подачей блюда на стол можно вылить на рыбу по столовой ложке сливок двойной жирности.□

3 **Удаление костей.** Удалите сломанные кусочки спинного хребта все сразу вместе с ребрами, которые к ним крепятся *(фото над текстом)*. Плавники не удаляйте, они будут поддерживать рыбу.

4 **Начинка рыбы.** Отогните кусочки верхнего филе и посыпьте получившийся кармашек изнутри солью и перцем. Наполните кармашек начинкой — в нашем примере это муслин. Налейте немного рыбного фюме в неглубокое блюдо для запекания, положите туда начиненную рыбу и накройте смазанной сливочным маслом жиронепроницаемой бумагой или кусочком алюминиевой фольги.

5 **Приготовление рыбы и подача с гарниром.** Запекайте рыбу в предварительно нагретой до 200°C (уровень 6) духовке примерно 15 минут. Во время приготовления начинка увеличится в объеме. Широкой лопаткой переложите рыбу на горячее сервировочное блюдо. По желанию можно подать рыбу с овощами в качестве гарнира. Здесь с рыбой подаются обжаренные грибы и разогретые в гриле половинки томатов.□

Запеканки из морепродуктов, подающиеся в раковинах и панцирях

Панцири и раковины омаров, крабов и большинства двустворчатых моллюсков являются красивыми и в то же время жаропрочными емкостями, в которых можно готовить порции запеканок. В первую очередь они используются для приготовления в них и подачи к столу их бывших обитателей, однако они также могут быть использованы для других рыбных запеканок — например, запеканки из остатков готовой рыбы.

Перед тем как использовать панцирь краба в качестве сосуда для приготовления, отверстие на нижней стороне крабового панциря, из которого извлекалось мясо краба *(стр. 28)*, должно быть расширено. Отколите панцирь до естественной линии разлома *(шаг 1, справа)*. Здесь показано, как панцирь наполняют мясом краба, смешанным с рублеными мидиями и мучным соусом, приготовленным на основе жидкости, которая образовалась при приготовлении мидий *(рецепт на стр. 149)*. Каждое блюдо (панцирь) покрывается хлебными крошками и запекается в горячей духовке до образования коричневой корочки, которая является отличительным признаком всех запеканок.

Панцирь гребешка, символ св. Якова, носили в средние века пилигримы, которые шли поклониться его гробнице на севере Испании. Поэтому французы называют этого моллюска coquilles Saint — Jacgues, это название дается также всем блюдам, подобным продемонстрированному на противоположной странице, в которых гребешок запекается с соусом в собственной раковине. Для приготовления этой запеканки *(рецепт на стр. 157)* гребешки слегка отваривают и нарезают ломтиками, а затем слоями укладывают в раковину вместе с обжаренными грибами и бархатистым соусом, сделанным на основе бульона из-под моллюсков и яичных желтков, по желанию можно добавить в него сливки. Так как запеканка из гребешка и из краба содержит уже наполовину готовые компоненты, ее следует лишь хорошо прогреть до образования наверху коричневой корочки.

Запеканка из омара может быть приготовлена так же, как и запеканка из краба, и подана в половинке его панциря. Из устриц тоже можно приготовить запеканку в их раковинах с верхом из пропитанных сливочным маслом хлебных крошек и смеси из бланшированного шпината, рубленого лука-шалота и грибов. Но готовить устриц заранее не нужно, так как при последующей тепловой обработке они станут жесткими.

Крабы и мидии под хлебными крошками

1 Изготовление тарелки из крабового панциря. Отварите краба и выньте мясо *(стр. 28)*, отделяя белое от темного. Расширьте отверстие в нижней стороне крабового панциря, отламывая его кусочки руками вдоль линии, которая идет вдоль края панциря *(фото над текстом)*. Растолките фенхель с долькой чеснока. Добавьте лимонный сок и темное крабовое мясо.

2 Приготовление соуса. Отварите мидии a la marienere *(стр. 44)* и нарубите их; добавьте белое мясо краба и приправленное темное мясо. Приготовьте бархатистый соус *(стр. 43)* на основе смеси из процеженной жидкости, в которой варились мидии, и равного объема молока. Готовьте соус до густой консистенции и полейте им блюдо *(фото над текстом)*.

3 Наполнение панцирей начинкой. Деревянной ложкой смешайте соус, мясо краба и рубленых мидий. Приправьте эту смесь солью, перцем и кайенским перцем. Разложите ее по панцирям. Выровняйте поверхность ложкой и посыпьте толстым слоем хлебных крошек.

4 Запекание. Для того чтобы смесь оставалась влажной и для образования коричневой корочки, положите поверх крошек тонкие кусочки сливочного масла или смочите их оливковым маслом. Предварительно разогрейте духовку до 240°C (уровень 9) и поместите в нее крабовые панцири на 10 минут. Если после 10 минут нахождения блюда в духовке его поверхность не стала коричневой, поставьте панцири на несколько секунд в горячий гриль.□

Гребешки и грибы в сливочном соусе

1 **Отваривание гребешков.** Подготовьте моллюсков и выскребите панцири. Приготовьте пряный отвар с белым вином *(стр. 34)* и варите на медленном огне белые мускулы и икру гребешков в течение одной минуты *(фото над текстом)*.

2 **Нарезание гребешков ломтиками.** Воспользовавшись ложкой с отверстиями, выньте моллюсков из жидкости и нарежьте их тонкими ломтиками *(фото над текстом)*. На основе жидкости, в которой готовились гребешки, приготовьте негустой бархатистый соус и, пока готовятся грибы, варите его на медленном огне.

3 **Приготовление грибов.** Почистите небольшие грибы и тонко порежьте их. Слегка потушите их в сливочном масле, чтобы они выделили свой сок, затем добавьте гребешки *(фото над текстом)*. Накройте сковороду и отставьте ее до тех пор, пока не завершите приготовление соуса.

4 **Приготовление запеканки.** Смешайте 2—3 яичных желтка с 2 столовыми ложками пряного бульона или сливок, влейте эту смесь в бархатистый соус и размешайте. Снова осторожно подогрейте соус, не давая ему закипеть. Приправьте соус солью и перцем и налейте небольшое количество в каждую раковину. Добавьте кусочки гребешков *(фото над текстом, слева)*, затем еще немного соуса, немного нарезанных грибов и последнюю ложку соуса *(фото над текстом, в центре)*. Покройте толстым слоем хлебных крошек и полейте их небольшим количеством растопленного сливочного масла *(фото над текстом, справа)*.

5 **Получение коричневой корочки.** Поставьте раковины гребешков на 10 минут в очень горячую духовку, предварительно нагретую до максимальной температуры. Если корочка из хлебных крошек за это время не станет коричневой, приготовление запеканки завершите, поставив блюдо в горячий гриль.□

4

Жарка и приготовление на гриле

Использование высоких температур

Жарка способом à la meunière

Удаление костей из уже поданной к столу рыбы

Смеси для обмакивания

Секрет жарки во фритюре

Три способа приготовления рыбы на гриле

В то время как отварная или тушеная рыба готовится просто в кипящей жидкости, при жарке и приготовлении на гриле рыба подвергается обработке температурой почти в два раза большей, чем температура кипящей воды. При такой высокой температуре белки внешнего слоя мяса сворачиваются и образуют корочку, благодаря которой хорошо сохраняется вкус и аромат рыбы. Процесс приготовления происходит настолько быстро, что одна-две лишние минуты могут привести к тому, что рыба пересохнет.

Всю рыбу и большинство моллюсков с плотной мякотью можно жарить на сковороде или во фритюре. Жарка на сковороде — это приготовление в небольшом количестве растительного масла или жира. Этот метод особенно хорошо подходит для целой рыбы среднего размера, для филе и для кусочков рыбы. Жарка во фритюре, при которой происходит погружение рыбы в сильно разогретое растительное масло или жир, лучше всего подходит для небольших целых рыб и для тонких кусочков филе. Лучше всего использовать для жарки растительные масла, так как их можно нагревать до нужной температуры и они не пригорают.

Вне зависимости от того, жарится ли рыба просто на сковороде или во фритюре, прежде чем поместить в жир, ее почти всегда во что-нибудь обмакивают для образования вкусной корочки и для того, чтобы защитить мясо от высыхания. При жарке в небольшом количестве жира для предотвращения прилипания рыбы к сковороде ее можно обвалять в обычной муке или в муке грубого помола; при жарке во фритюре можно предварительно окунуть ее во взбитое тесто или в яйцо и затем обвалять в панировочных сухарях.

Жарка на решетке — способ, история которого восходит к тому времени, когда люди только открыли огонь; он является наиболее древним кулинарным методом и в то же время наиболее простым. Рыба, которую можно предварительно приправить зеленью или замариновать, кладется на горячие угли или на решетку электрического гриля. И в том, и в другом случае приготовление рыбы происходит за счет излучения жара, кроме того, приготовление на костре или на углях придает рыбе особый неповторимый аромат, присущий самим углям.

Филе трески в кляре вынимают из кипящего масла, в то время как другой кусок еще продолжает готовиться. Взбитое тесто позволяет рыбе сохранить сочность и защищает ее от высыхания воздействием высокой температуры, необходимой для приготовления этого блюда.

Быстрое обжаривание рыбы

Имеющий французское название, но применяемый повсеместно метод приготовления a la meuniere — буквально «как жена мельника» — заключается в том, что рыбу обваливают в муке, быстро обжаривают и подают заправленной горячим сливочным маслом. При обжаривании мука образует хрустящую золотистую корочку, покрывающую нежное сочное мясо.

Приготовление a la meuniere обычно ассоциируется с приготовлением морского языка, однако для этого метода подходит любая белая рыба с плотным мясом и сильным ароматом *(рецепт на стр.124)*.

Для того чтобы легче было удалять кости, когда рыба будет подана на стол *(см. стр. 73)*, темную кожу с верхней стороны плоской рыбы можно счистить заранее *(стр. 19)*. А круглую рыбу готовят целиком, не очищая от кожи, или только филе.

Для достижения наилучшего результата небольшую рыбу жарьте при высокой температуре, чтобы мука хорошо прилипла и не дала вытечь соку. Приготовление крупной рыбы и толстых кусков филе начинайте при высокой температуре и продолжайте до тех пор, пока тесто или мука не начнут запекаться, затем доводите до готовности при более низкой температуре.

Жарить рыбу можно как на растительном масле, например оливковом, которое используется здесь, так и на топленом сливочном масле. При высокой температуре, которая требуется для приготовления a la meuniere, обычное сливочное масло будет пригорать и дымиться. Поэтому сначала надо осторожно разогреть требуемое количество сливочного масла, пока оно не растопится и не разделится на прозрачную золотистую жидкость и белый осадок, и процедить.

Нетопленое сливочное масло для соуса следует готовить в той же сковороде, где жарилась рыба. Вылейте его на рыбу непосредственно перед подачей блюда: если задержать подачу рыбы, уже политой маслом, то оно начнет загустевать, и корочка размокнет. Готовое блюдо следует приправить петрушкой или дольками лимона, любые другие приправы уничтожат тонкий вкус рыбы и сливочного масла.

1 **Как обвалять рыбу в муке.** Если мясо рыбы — в данном случае морского языка — сухое, смочите его в молоке или воде, чтобы мука прилипала. Посыпьте солью и перцем. Насыпьте муку в тарелку и обваляйте в ней рыбу с обеих сторон *(фото над текстом)*. Положите покрытую мукой рыбу на несколько минут на гриль, чтобы мука подсохла и корочка стала более крепкой.

2 **Разогревание сковороды.** Налейте растительное или топленое сливочное масло слоем в 5 миллиметров в широкую сковороду. Разогрейте сковороду. Она будет достаточно горячей, когда уголок рыбы, опущенный в масло, начнет шипеть. Аккуратно положите рыбу (здесь на ней видны следы решетки гриля) на сковороду.

3 **Жарка рыбы.** Готовьте рыбу до тех пор, пока ее нижняя сторона не станет золотисто-коричневой: для приготовления целого морского языка требуется примерно 3—5 минут, время зависит от размера. Осторожно переверните рыбу на другую сторону *(фото над текстом)* и продолжайте жарить.

4 **Приготовление соуса из сливочного масла.** Вылейте масло, в котором готовилась рыба, из сковороды. Положите в пустую сковороду кусок сливочного масла и нагревайте до тех пор, пока оно не начнет пениться *(фото над текстом)* и не станет золотисто-коричневым. Вылейте его на рыбу *(фото справа)* и сразу же подавайте.□

Как очищать от костей поданную к столу плоскую рыбу

Придерживая рыбу вилкой, отрежьте плавники с обеих сторон *(фото над текстом, слева)*. Не выбрасывайте плавники; хрустящее мясо между костями, которое легко можно достать, очень вкусное. Сделайте надрез вдоль спинного хребта *(фото над текстом, в центре)*, отделите два верхних филе от костей. Выньте спинной хребет *(фото над текстом, справа)*.

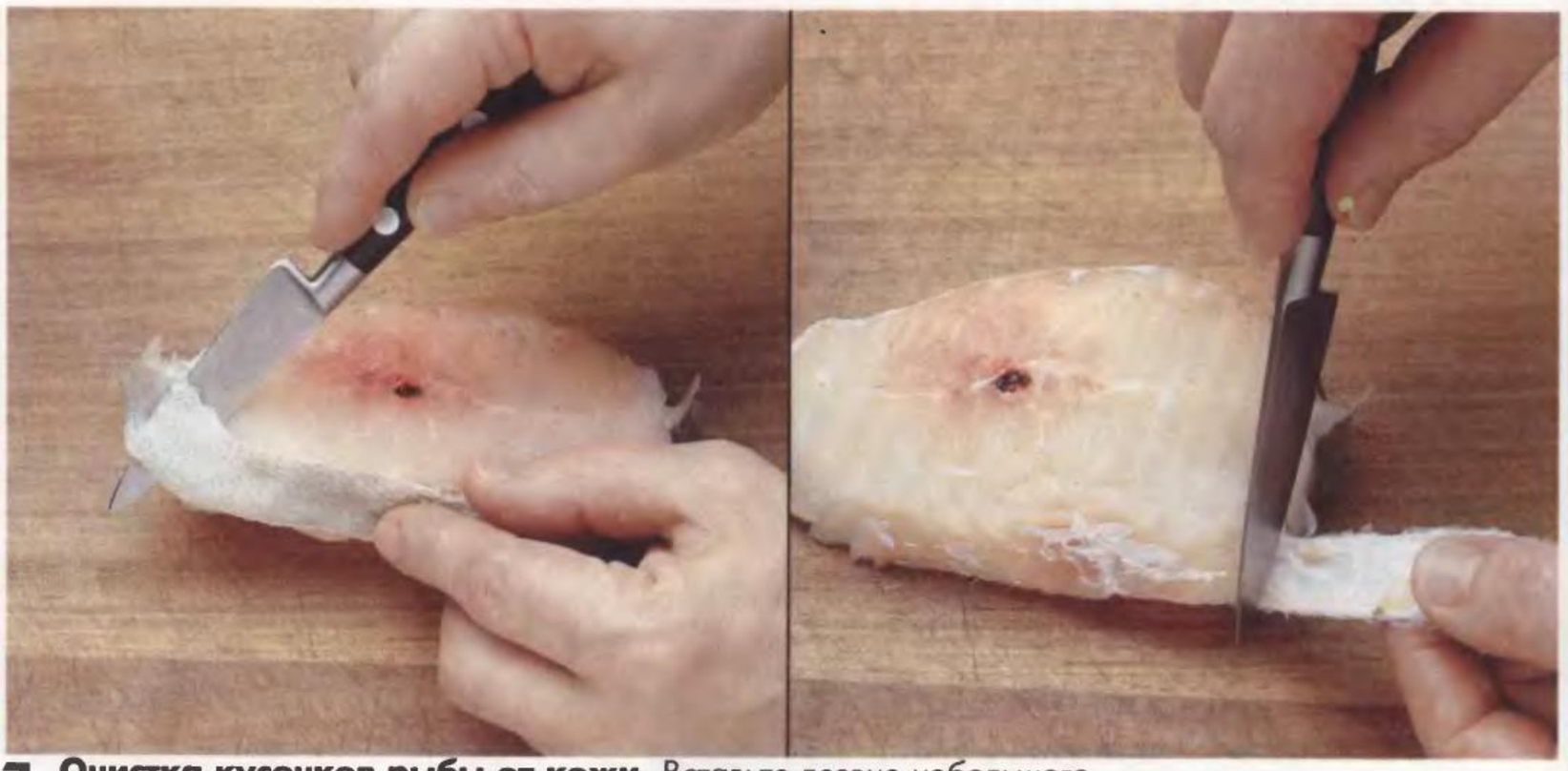
Рыба в муке грубого помола

Если мясо морского языка, перед тем как жарить его в небольшом количестве жира, не обвалять в пшеничной муке *(стр. 72 и 73)*, оно потеряет свой аромат и нежную структуру. Однако большинство видов рыбы можно жарить, обваляв в муке грубого помола.

Например, желтой кукурузной муке грубого помола присущи сладковатый вкус и запах. Ее широко используют в приготовлении блюд в южных штатах США, также она является прекрасным дополнением ко многим видам белой рыбы — таким, как сом *(рецепт на стр. 105)*, или кусочкам трески, изображенным здесь. Овсяная мука, имеющая привкус ореха, уменьшает жирность сельди и других жирных видов рыбы. Такое сочетание традиционно для шотландской кухни.

Чтобы придать блюду дополнительный аромат, жарьте рыбу, обваляннную в муке крупного помола, на топленом свином жире или копченом свином сале, а не на растительном или сливочном масле.

Рыба в кукурузной муке — аромат Америки

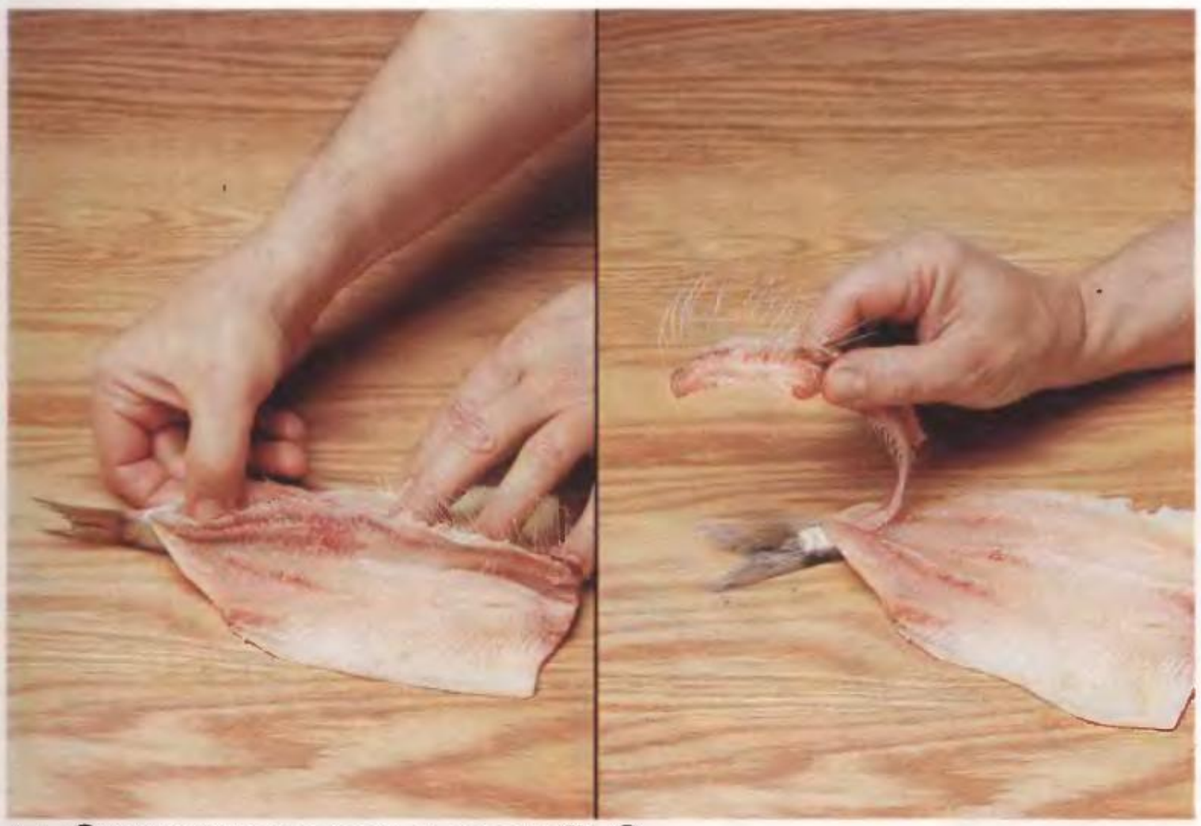


1 **Очистка кусочков рыбы от кожи.** Вставьте лезвие небольшого острого ножа между кожей и мясом. Наклоните лезвие под углом к коже *(фото над текстом, слева)* и разрежьте ее так, чтобы получить небольшой кусочек, свободный от мяса. Держа кожу за один конец, отрезайте ее от мяса, направляя лезвие ножа к коже, чтобы не повредить мясо *(фото над текстом, справа)*.

2 **Обваливание в кукурузной муке.** Наполните две разные тарелки молоком и кукурузной мукой грубого помола. Обмакните обе стороны рыбы сначала в молоко, затем обваляйте в муке *(фото слева)*. Посыпьте мукой все участки рыбы, к которым она не пристала во время обваливания, и похлопайте ее ладонью, чтобы она лучше прилипла.

3 **Жарка кусочков рыбы.** В тяжелой сковороде с длинной ручкой растопите достаточное количество жира — в данном случае используется свиной жир, — чтобы он покрывал дно слоем примерно 5 миллиметров. Нагревайте жир до тех пор, пока кусочки рыбы, опущенные в него, не начнут шипеть. Жарьте кусочки в течение 6—8 минут с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета. Снимите их со сковороды лопаткой и положите на бумажное полотенце.□

Сельдь в овсяной муке (шотландская кухня)



1 **Очищение сельди от костей.** Сельдь будет легче обваливать в муке, если сначала очистить ее от костей и придать плоскую форму. Выпотрошите рыбу, удалите голову и разрежьте брюшко до самого хвоста. Пальцами отделите кости от мякоти *(фото над текстом, слева)*, затем удалите спинной хребет. Извлеките пинцетом все оставшиеся мелкие кости.

2 **Обваливание в овсяной муке.** Приправьте рыбу солью и перцем. Так как рыба влажная, мука сама прилипнет к ней, поэтому окунать рыбу в какую-либо жидкость не нужно. Насыпьте овсяную муку грубого помола в тарелку и в чашку. Положите рыбу на тарелку мякотью (внутренней стороной) вниз. Посыпьте мукой из чашки спинку рыбы *(фото над текстом, слева)* и прижмите ее ладонью *(фото над текстом, справа)*, чтобы получить твердую и ровную оболочку.

3 **Жарка и подача блюда к столу.** Разогрейте достаточное количество жира — здесь используется бекон, — чтобы он покрывал дно сковороды. Как только он станет горячим, положите рыбу. Жарьте при умеренной температуре приблизительно в течение 6 минут. Снимите рыбу лопаткой и дайте излишкам жира стечь. Приправьте петрушкой и лимоном *(фото над текстом)*.□

Жарка мелкой рыбы во фритюре

Мальков, корюшку, анчоусы и другую мелкую рыбу в отличие от крупной, которую приходится разрезать на куски или филе для того, чтобы она равномерно прожарилась, можно жарить во фритюре целиком. Покрытая мукой или хлебными крошками, мелкая рыба готовится как раз такое время, которое требуется для того, чтобы мука или сухари стали золотисто-коричневыми.

Для приготовления такой рыбы во фритюре подходящей посудой является тяжелая сковорода круглой или овальной формы. Глубина ее должна быть достаточной для того, чтобы рыба была полностью покрыта жиром, и в то же время сковорода не должна быть заполнена больше чем наполовину. Иначе возникает опасность разбрызгивания кипящего жира при погружении в него рыбы.

Растительное масло следует предварительно разогреть, для того чтобы при приготовлении мука или сухари сразу образовали хрустящую корочку. Идеальной температурой для приготовления во фритюре является 190°С. Если температура масла будет выше, то корочка может быстро покоричневеть и сгореть, а если ниже — она не пропечется. Используйте такое растительное масло, которое при нагревании до нужной температуры не будет подгорать. Измерить температуру масла можно специальным термометром или опустив в масло небольшой кубик хлеба — при температуре 190°С хлеб станет золотисто-коричневым примерно через минуту.

Помните, что температура масла существенно понижается, когда в него кладут рыбу. Но поскольку очень мелкая рыба жарится буквально за минуту, можно подкладывать ее мелкими порциями (по горсти), чтобы масло остывало не так сильно. Уже приготовленную рыбу можно держать в отдельной сковороде на медленном огне, не давая ей остыть, пока не будет готово все блюдо.

Перед жаркой во фритюре мелкую рыбу можно просто обвалять в муке, как показано на примере мальков *(рецепт на стр. 109)*. Для приготовления более сложных блюд перед опусканием в кипящий жир рыбу можно нафаршировать. Примерами таких блюд являются рулетики из фаршированных сардин в южноитальянской кухне *(рецепт на стр. 108)* и свежие анчоусы, фаршированные белым сыром и солеными анчоусами в сардинской кухне *(см. следующую страницу, рецепт на стр. 110)*.

Мальки в муке

1 Как обвалять рыбу в муке. Насыпьте муку на дно широкого бумажного пакета, добавьте соль, перец и кайенский перец. Кладите мальков по горсти в пакет. Чтобы рыба покрылась мукой, встряхивайте его.

2 Удаление излишков муки. Переложите обвалянную в муке рыбу в сито и встряхните, чтобы лишняя мука отсеялась. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока вся рыба не будет равномерно покрыта мукой.

3 Жарка во фритюре. Кладите рыбу в глубокую сковороду, наполовину наполненную горячим растительным маслом, по горсти за один раз. Готовьте, пока рыба не приобретет золотисто-коричневый оттенок.

4 Жарка петрушки. После того как вся рыба готова, бросьте в масло веточку петрушки (при этом оно будет сильно шипеть). Готовьте несколько секунд, затем выньте ее шумовкой и выложите на бумажное полотенце, чтобы излишки масла стекли.

5 Подача блюда. Приправьте блюдо жареной петрушкой и половинками или дольками лимона. Обычно блюдо подают на салфетке из белой ткани, которая впитывает излишки масла. К блюду можно также подать черный хлеб с маслом.□

Анчоусы с неожиданной начинкой

1 **Потрошение.** Промойте свежие анчоусы в холодной воде. Удалите внутренности: одной рукой держите рыбу за спинку около головы, большим пальцем другой руки прорвите брюшко и откройте его.

2 **Удаление головы.** Крепко сжав голову рыбы в том месте, где она соединяется со спинным хребтом, отделите ее от тела рыбы вместе с жабрами и желудочным мешком, который находится между жабрами.

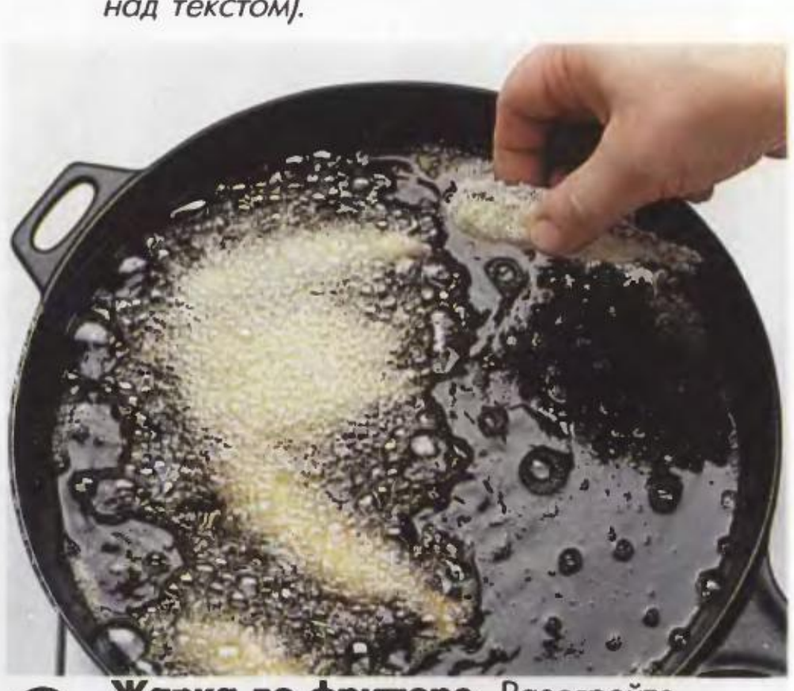
3 **Удаление костей.** Выверните рыбу так, чтобы стал виден спинной хребет. Взявшись за один конец спинного хребта ближе к голове, отделите его от мяса вместе с прилегающими к нему мелкими костями *(фото над текстом)*.

4 **Подготовка соленых анчоусов.** Замочите соленые анчоусы на несколько минут в холодной воде, чтобы удалить лишнюю соль, затем разделите каждую рыбку на две части и удалите спинные хребты. Вытащите также более мелкие кости.

5 **Начало фаршировки.** Раскройте брюшную полость свежих анчоусов. Пользуясь ложкой, наполните каждую рыбу мягким белым сыром — таким, как используемый здесь сыр рикотта. Добавьте филе соленых анчоусов *(фото над текстом)*.

6 **Завершение начинки.** Верните рыбе первоначальную форму *(фото над текстом)*; однако не нужно полностью закрывать начинку, это будет сделано при панировке *(шаг 7)*. Посыпьте рыбу солью и перцем.

7 **Панировка.** Последовательно опустите рыбу сначала в блюдо с мукой, затем в блюдо со взбитыми яйцами, а затем обваляйте в панировочных сухарях. Чтобы сухари прилипли, положите рыбу на несколько минут на проволочную решетку.



8 **Жарка во фритюре.** Разогрейте такое количество растительного масла, которое будет покрывать рыбу. Кладите рыбу в сковороду по одной штуке. Готовьте приблизительно в течение 4 минут до золотисто-коричневого цвета.

9 **Подача блюда.** Выньте рыбу из сковороды шумовкой и, выложив ее на бумажное полотенце, дайте излишкам масла стечь. Затем подавайте рыбу на подогретом подносе. К блюду можно добавить лимон, нарезанный ломтиками или дольками.□

Ассорти из морепродуктов в кляре

Обмакивание рыбы во взбитое тесто при жарке рыбы во фритюре имеет два больших преимущества: тесто предохраняет рыбу от пересыхания в процессе жарки в кипящем масле и образует золотистую хрустящую корочку. Для жарки во фритюре с предварительным обмакиванием в тесто подходят любые виды рыб и моллюсков с плотным белым мясом. Небольшие по размеру виды можно готовить целиком, из более крупных видов рыбы сначала следует приготовить филе или нарезать рыбу на кусочки.

В Англии традиционным национальным блюдом является филе трески, пикши или морской камбалы в кляре, которое подается с картофельными чипсами. В странах Средиземноморья разные виды жаренных во фритюре рыб и моллюсков часто подают вместе. Одним из примеров такого блюда является жареное ассорти из рыбы и морепродуктов, демонстрирующееся здесь на примере кальмара, устриц и креветок. В него также могут быть добавлены такие виды рыб и моллюсков, как небольшой морской язык, сардины, крабы, имеющие мягкий панцирь, мелкие креветки, каракатица или барабуля, которые перед приготовлением следует обвалять в муке или окунуть во взбитое тесто. Известный японский деликатес темпура *(рецепт на стр. 147)* готовится из креветок или других морепродуктов с добавлением различных овощей. Все это покрывается тонким слоем взбитого теста, жарится во фритюре и подается прямо в сковороде.

Ингредиентами для приготовления взбитого теста являются: приправленная мука, взбитые яйца и какая-либо жидкость, обычно молоко или вода. В тесто, приготовление которого описывается здесь *(см. внизу)*, добавляется пиво, что придает тесту слегка горьковатый привкус и подчеркивает вкус рыбы. Для того чтобы тесто было легким и воздушным, в последний момент в него добавляются взбитые яичные белки.

Каков бы ни был рецепт приготовления взбитого теста, оно должно быть достаточно густым и ровно покрывать рыбу. Взбивайте тесто до тех пор, пока не исчезнут комочки; после этого дайте ему немного постоять, перед тем как будете его использовать.

Рыбу, покрытую тестом, можно жарить точно таким же способом, как и рыбу, обвалянную в муке *(стр. 76 и 77)*. Подавайте блюдо сразу после его приготовления, пока тесто хрустящее.

1 **Подготовка ингредиентов.** Откройте устрицы *(стр. 30)*. Почистите и снимите кожицу с кальмара *(стр. 24)*, нарежьте его туловище-мешок в виде колечек, щупальца при этом отрезайте единым куском. Очистите креветки *(фото над текстом)*. Чистить начинайте со шва, находящегося на брюшной стороне моллюска. Не удаляйте веерообразный хвост — он послужит рукояткой при опускании моллюска в кастрюлю.

2 **Потрошение креветок.** Внутри тела креветок находится темный венообразный кишечник. Если его не удалить, он будет придавать блюду горький вкус. Удалите его перед тем, как готовить креветки. Чтобы определить, где находится кишечник, сделайте острым ножом неглубокий продольный надрез посередине спинки. Вытащите и выбросите кишечник.

Приготовление воздушного теста с пивом и яичными белками

1 **Как замесить тесто.** Насыпьте муку в чашку, где будете замешивать тесто, и приправьте ее солью и перцем. Сделайте углубление в центре, добавьте растительное масло и, взбивая по направлению от центра к периферии, вливайте пиво до тех пор, пока смесь не станет однородной. Дайте тесту постоять 30 минут.

2 **Добавление яичных белков.** Незадолго перед использованием теста взбейте в пену яичные белки в отдельной посуде. Переложите их в чашку с тестом *(фото над текстом, слева)* и смешайте с ним, используя деревянную ложку *(фото над текстом, справа)*.

3 **Измерение температуры масла.** Приготовьте тесто *(см. предыдущую страницу, внизу)*. Наполните растительным маслом, в котором будут готовиться морепродукты, глубокую кастрюлю, чтобы масло занимало половину ее объема, и нагрейте его до температуры 190°С. Измерьте температуру масла специальным термометром. Или же можно измерить температуру масла другим способом: вылейте в него ложку теста *(фото над текстом)*. Если температура масла уже достигла нужной точки, то тесто будет шипеть.

4 **Жарка во фритюре.** Обмакните все кусочки подготовленных морепродуктов во взбитое тесто. Пользуясь щипцами, проволочной шумовкой или держа каждый кусочек за уголок, очень осторожно опускайте их в масло. Добавляйте продукты небольшими порциями, чтобы избежать резкого падения температуры масла, что может привести к размоканию теста.

5 **Сушка и подача блюда к столу.** Кусочки рыбы и моллюсков будут готовы через 3—5 минут, когда корочка из теста зарумянится со всех сторон и станет хрустящей. Проволочной шумовкой выньте их из кастрюли *(фото слева)* и выложите на бумажное полотенце, давая стечь излишкам жира. Не давая кусочкам остыть, держите их в духовке до тех пор, пока все они не будут готовы и с них не стечет жир. Подавайте на стол, выложив на салфетку *(фото над текстом)* и приправив дольками лимона.□

Как при приготовлении на гриле защитить рыбу от пересыхания

Жирная рыба, например лосось, скумбрия и сельдь, благодаря высокому содержанию в этих видах естественного жира, будучи подвергнутой сильному нагреванию при приготовлении на решетке, защищена от высыхания. Некоторые виды с плотным мясом, такие, как тунец, рыба-меч, бонито и лосось, можно жарить даже в виде шашлыка, то есть разрезанными на куски и нанизанными на вертел вместе с овощами *(см. следующую страницу, внизу, а также рецепт на стр. 100)*. Однако при жарке на решетке таких видов рыбы, как золотистый пагр, которого вы можете видеть справа, можно также достичь прекрасных результатов, если достаточно часто поливать его во время приготовления растительным маслом или маринадом, приготовленным на его основе.

Многие виды рыбы следует жарить на решетке целиком и с кожей, которая поможет сохранить влагу. Небольшие виды рыбы можно предохранить от высыхания, завернув их в листья *(см. следующую страницу, вверху, а также рецепт на стр. 108)*. Для этого хорошо подходят свежие или специально заготовленные виноградные листья.

Перед тем как готовить рыбу, предварительно разогрейте гриль и смажьте растительным маслом его решетку (которую не нужно заранее нагревать), чтобы рыба не прилипала к ней. Время приготовления зависит от размера рыбы и того, на каком расстоянии от источника жара она находится. Чем меньше рыба по размеру, тем ближе ее следует помещать к источнику жара: например, для сардин расстояние должно составлять 5 сантиметров. Более крупная рыба должна помещаться на расстоянии 10 сантиметров от источника жара, чтобы она пропеклась внутри и не сгорела снаружи. Для того чтобы жар мог проникать внутрь рыбы, сделайте ножом надрезы на ее боках *(фото над текстом, справа)*. Если мясо отделяется от костей, значит, рыба готова; если рыба жарится целиком, то готовность ее проверьте, вставив нож или небольшой вертел в мякоть за жабрами.

Чтобы при переворачивании рыба не развалилась, используйте гриль с двумя решетками, такого типа, как изображенный здесь, это позволит вам переворачивать рыбу, даже не касаясь ее кожи. Более мелкую рыбу переворачивайте на решетке, вращающейся на петлях, или с помощью двух лопаток, подсунув одну из них под голову рыбы, а другую — под хвостовую часть.

Приготовление крупных видов рыбы на двойной решетке

1 **Подготовка рыбы.** Поместите очищенную от чешуи и выпотрошенную рыбу — здесь изображен золотистый пагр — на блюдо. Сделайте по три диагональных надреза на боках рыбы *(фото над текстом, слева)*. Набейте разрезы рубленой зеленью, а полость тела рыбы начините травяными побегами и стеблями *(фото над текстом, в центре)*; здесь используется фенхель, который особенно хорошо подходит для этого. Тщательно смажьте рыбу со всех сторон оливковым маслом *(фото над текстом, справа)*.

2 **Жарка в гриле и подача блюда.** Положите рыбу на хорошо смазанную оливковым маслом двойную решетку гриля и жарьте до готовности, перевернув решетку один раз. В процессе жарки часто поливайте рыбу растительным маслом. Перед подачей блюда переложите рыбу на горячее сервировочное блюдо. Отрежьте плавники, чтобы отделить филе, прорежьте мясо до спинного хребта. Широким ножом для рыбы разрежьте каждое филе на порции *(фото справа)*.□

Обертки из виноградных листьев для небольших видов рыбы

1 **Как заворачивать рыбу.** Положите подготовленную рыбу на блюдо. Изображенную здесь барабулю не следует предварительно потрошить, так как ее внутренности являются деликатесом. Посыпьте рыбу зеленью (подойдут рубленый фенхель, укроп и т. п.), затем вымачивайте ее в оливковом масле в течение часа. Положите рыбу поперек виноградного листа у его основания и заверните. Разложите рыбу на смазанной растительным маслом решетке гриля. Чтобы листья не разворачивались, кладите завернутую в них рыбу таким образом, чтобы свободные концы листьев находились внизу.

2 **Жарка в гриле и подача блюда.** Готовьте завернутую в листья рыбу в течение 3 минут с каждой стороны. Когда листья начнут обугливаться, а те части головы и хвоста, которые остались не завернутыми в листья, станут хрустящими, выньте рыбу из гриля и сразу же, не разворачивая листьев, подавайте, приправив дольками лимона. Предоставьте гостям самостоятельно снять листья с поданного к столу блюда.□

Приготовление шашлыка из кусочков рыбы с плотным мясом и овощами

1 **Подготовка ингредиентов.** Возьмите кусок толщиной примерно 4 сантиметра, отрезанный от крупной рыбы с плотной мякотью, такой, как изображенный здесь тунец. Разрежьте его на кубики с длиной ребра 4 сантиметра. Подготовьте овощи, которые будут нанизываться на вертел вместе с рыбой; в данном примере это огурцы, которые сначала очищают от кожицы, разрезают пополам, удаляют семена и нарезают на кусочки шириной 2,5 сантиметра.

2 **Замачивание в маринаде и нанизывание на вертел.** Положите кубики рыбы и кусочки овощей в тарелку и залейте их маринадом. Проследите, чтобы все кусочки были покрыты жидкостью. Держите их в маринаде в течение часа. Нанизав по очереди кусочки рыбы и овощей на вертела *(фото над текстом),* положите их на смазанный растительным маслом противень.

3 **Приготовление шашлыков.** Поместите противень в предварительно разогретый гриль. Готовьте примерно в течение 10 минут, время от времени поворачивая вертела и часто поливая рыбу маринадом. Перед подачей снимите кусочки с вертела с помощью вилки.□

5

Смешанные способы приготовления

Новые сочетания

Муслин из рыбного пюре

Кнели, рыбные начинки и блюда, приготавливаемые в формах

Использование остатков готовой рыбы

Предварительная подготовка и приготовление соленой трески

Мидии с начинкой

Поскольку время и усилия, затрачиваемые на приготовление пюре из рыбы вручную, довольно-таки велики, всегда считалось, что приготовление муслина под силу только профессиональным кулинарам. В наши дни электрический кухонный комбайн освободит вас от этого тяжелого труда; а если вы все-таки собираетесь готовить пюре вручную, то вам потребуется широкая тяжелая ступка и тяжелый пестик.

Готовый муслин должен слегка подняться, его структура должна быть легкой и воздушной. Особенно необычный способ приготовления муслина заключается в следующем: уложить муслин в форму, предварительно выложенную кусочками рыбного филе, и затем готовить блюдо на водяной бане. Тюрбан, изображенный на предыдущей странице, является примером такого блюда.

Соленая треска, похожая на подошву, имеет такой непоправимо удручающий вид, что непосвященному человеку можно простить сомнения по поводу ее кулинарной пригодности. Однако, если соленую треску вымачивать примерно в течение одного дня, ее прежний объем восстановится, а излишки соли растворятся в воде. Приготовление большинства блюд из соленой трески состоит из двух стадий: рыбу отваривают, разделяют на хлопья и смешивают с остальными ингредиентами, а затем заново нагревают.

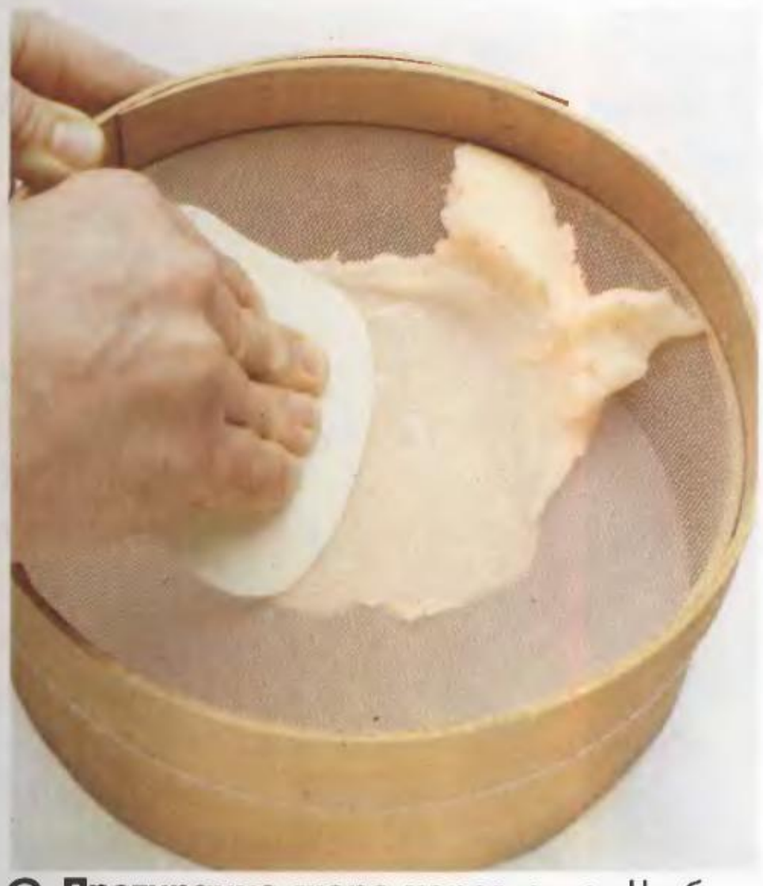
Толченые остатки рыбы можно смешать с увлажняющими, связывающими и ароматизирующими компонентами — такими, как сливочное масло, сливки, фюме, яйца и панировочные сухари, — и выложить в формочки в виде пирожных, шариков или пудинга. Красиво приготовленный рыбный пудинг, который изображен на стр. 88, является примером того, как скромные простые ингредиенты можно превратить в привлекательное и вкусное блюдо.

Из мидий часто готовят блюда быстрого приготовления, например, a la meuniere, изображенное на стр. 44, или гарниры. Однако, раскрыв мидии и отварив их в соусе, вы можете приготовить совершенно иное великолепное блюдо.

От тюрбана, приготовленного из кусочков филе (лосось и морской язык) с начинкой из муслина (мерланг и фисташки), отрезают первый кусок. После приготовления тюрбан на несколько минут оставляют в форме, благодаря чему он прекрасно сохраняет форму.

Приготовление муслина

1 **Приготовление пюре.** Мелко нарежьте очищенные от кожи кусочки рыбного филе — здесь используется филе мерланга — и растолките их в ступке с помощью пестика до консистенции пюре *(фото над текстом, слева)*. Приправьте перцем и любыми другими ароматическими добавками, которые требуются по рецепту. Понемногу добавляйте яичные белки *(фото над текстом, в центре)*, толките после каждого добавления белков *(фото над текстом, справа)*.



2 **Протирание пюре через сито.** Чтобы консистенция пюре стала однородной, протрите смесь, беря небольшие порции, через мелкое нейлоновое сито с помощью пластикового скребка или через нержавеющее проволочное сито с помощью деревянного пестика. Сито установите над стеклянной или металлической чашкой. Протирая пюре, с силой нажимайте на скребок. Чашку с пюре поставьте в другую, большую по размеру, наполненную колотым льдом, и поместите в холодильник по крайней мере на час.

3 **Добавление сливок.** Достаньте чашки из холодильника и доложите льда в большую чашку, чтобы пюре оставалось охлажденным. Добавьте к пюре немного сливок двойной жирности и размешайте деревянной ложкой. Используйте невзбитые сливки, так как взбитые будет трудно смешивать с пюре.

4 **Как смешать пюре со сливками.** Подливайте понемногу сливки, продолжая помешивать смесь. После каждого добавления сливок ставьте смесь в холодильник на 15 минут. Тщательно взбейте смесь, когда она станет достаточно мягкой. После того как добавлена половина нужного количества сливок, добавьте соль, затем опять поместите пюре в холодильник на несколько минут. Наконец, взбейте оставшиеся сливки и добавьте их в пюре. Храните пюре в холодильнике до тех пор, пока оно не будет готово к использованию.

Использование рыбного пюре

Сам по себе готовый мусс является большим деликатесом. Часто из него готовят кнели (quenelles) *(фото справа)* — легкие клецки, которые отваривают в воде или в рыбном фюме и подают с соусом. Также муслин можно использовать в качестве начинки *(стр. 67)* или как составной компонент рыбы, красиво приготовленной в форме *(стр. 87)*.

Кнели обычно готовят из щуки, но для приготовления изысканнейшего пюре можно использовать также мясо лосося или морского языка, а для блюд, где муслин сочетается с кусочками филе, с целой рыбой или с различными ароматическими добавками, можно использовать недорогую рыбу, такую, как мерланг и хек.

Пропорции составляющих — рыбы, яичных белков и сливок — могут быть различными и зависят от того, для приготовления какого блюда предназначается муслин. Большое количество яичных белков делает смесь более устойчивой; для приготовления кнелей и муслинов, которые используются для начинки рыбы, необходимо больше яичных белков по отношению к рыбе, чем для приготовления каких-либо других блюд. Однако из-за большого содержания белков смесь может стать «резиновой». Для начинок, в которых устойчивость смеси не играет важной роли, используйте минимальное количество яичных белков и сливок.

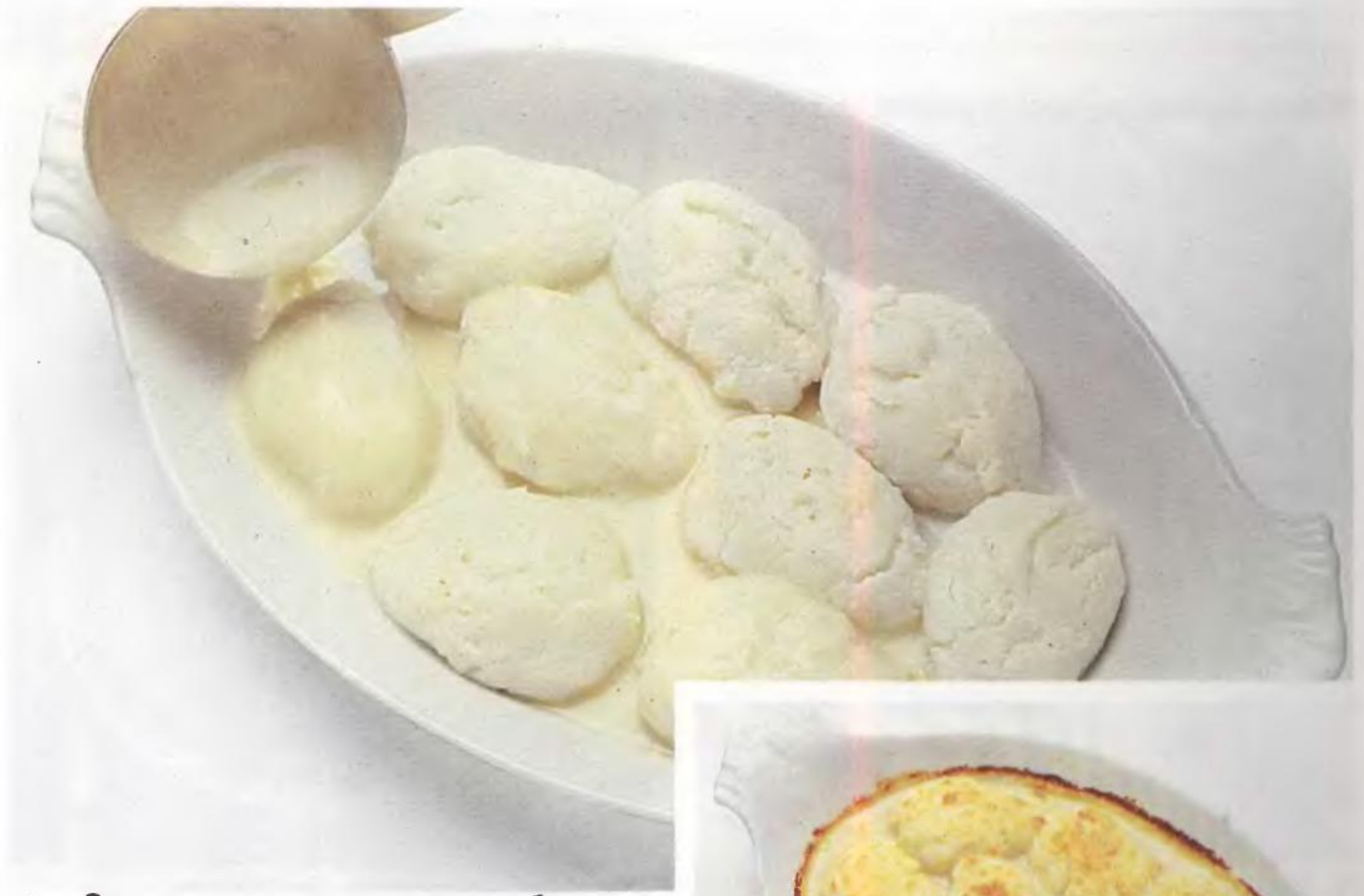
Добавление к смеси взбитых сливок в последний момент придаст ей легкость и воздушность. После этого смесь, закрытую пластиковой крышкой, можно хранить в холодильнике в течение 24 часов. Лучше всего будет смешать все компоненты, за исключением сливок, заранее и поставить смесь в холодильник, а сливки добавить непосредственно перед ее использованием.

Некоторые из многочисленных сочетаний муслинов с другими формами рыбы показаны на стр. 86. Например, приправленный шафраном муслин можно использовать в качестве оболочки. На той же странице показано, как филе морского языка, намазанное слоем муслина из лосося, заворачивается в форме бело-розового рулета или небольших рулетиков. Для изысканного блюда, называемого тюрбан, которое готовится в форме *(стр. 87)*, начинка из смеси муслина с фисташками чередуется с кусочками филе морского языка и лосося.

Приготовление кнелей

1 Придание формы при помощи ложки. Поставьте чашку с достаточно густым муслином в лед. Смочите две столовые ложки в холодной воде. Зачерпните муслин одной ложкой, а вторую используйте для придания смеси яйцевидной формы.

2 Отваривание кнелей. Положите кнели в смазанный сливочным маслом сотейник, оставляя между ними достаточно места. Налейте в сотейник такое количество кипящей воды, чтобы она только покрывала кнели. Кипятите их на медленном огне в течение 10 минут: до всплытия кнелей на поверхность.



3 Завершение приготовления блюда в духовке. Выложите кнели на жаропрочное блюдо. Полейте их соусом — здесь используется бархатистый соус с добавленными к нему сливками. Посыпьте сыром и готовьте в предварительно нагретой до 200°C (уровень 6) духовке в течение 15—20 минут или до тех пор, пока сыр не станет коричневато-золотистым *(фото справа)*.□

Зефир: легкая воздушная начинка для маленьких формочек

1 **Заполнение формочек.** Приготовьте достаточно густой муслин, приправленный шафраном, как показано на стр. 84. Смажьте сливочным маслом несколько небольших формочек и выложите их дно и стенки достаточно толстым слоем муслина. С помощью ложки наполните формочки охлажденной начинкой. Поверх начинки положите еще слой муслина.

2 **Приготовление зефира.** Накройте все формочки смазанной сливочным маслом жиронепроницаемой бумагой. Поставьте формочки в кастрюлю на проволочную решетку. Подготовьте водяную баню: влейте в кастрюлю теплую воду, чтобы она доходила до $^{2}/_{3}$ высоты формочек, и накройте крышкой. Готовьте в духовке, предварительно нагретой до 180°C (уровень 4), в течение 20—30 минут до тех пор, пока зефир не затвердеет.

3 **Подача блюда к столу.** После того как зефир вынут из духовки, достаньте формочки из воды и дайте им постоять 6—7 минут. Выложите зефир из формочек на одно большое блюдо или на отдельные тарелки. Полейте сверху жидкостью, которая образовалась при приготовлении начинки, — здесь это уваренный соус по-американски, в который добавлены сливки двойной жирности. Посыпьте зефир рубленой петрушкой.□

Фаршированные рулетики: муслин, завернутый в филе

1 **Сворачивание филе.** Сначала приготовьте густой жирный муслин из лосося и намажьте его толстым слоем на очищенную от кожи сторону филе морского языка, на которой предварительно сделайте насечки в нескольких местах. Затем заверните филе *(фото над текстом)* и уложите в смазанный сливочным маслом сотейник так, чтобы рулетики лежали вплотную друг к другу. Это необходимо для того, чтобы во время приготовления они не развернулись.

2 **Приготовление рулетиков.** Осторожно, стараясь не нарушить формы рулетиков, влейте между ними концентрированное фюме *(стр. 35)*; оно должно почти полностью покрывать рулетики, как показано на фото над текстом. Накройте их смазанной сливочным маслом жиронепроницаемой бумагой и варите примерно в течение 12 минут до тех пор, пока филе не будет готово.

3 **Сервировка.** Ложкой перенесите рулетики на подогретое теплое сервировочное блюдо. Уварите оставшееся в сотейнике фюме до сиропообразного состояния. Снимите сотейник с огня и, взбивая, добавьте такое количество сливочного масла, чтобы соус стал бархатистым, затем полейте им рулетики.□

Тюрбан — муслин, изобретательно приготовленный в форме на пару

1 **Выкладывание формы кусочками филе.** Выложите, как и при отваривании *(стр. 42)*, равными по размеру кусочками филе смазанную сливочным маслом кольцеобразную форму. Наполните форму густым охлажденным муслином *(фото слева)*. Накройте муслин сверху свободными концами кусочков филе *(фото над текстом)*.

2 **Приготовление.** Вырежьте из жиронепроницаемой бумаги круг, в центре прорежьте отверстие, чтобы пар мог свободно выходить. Смажьте бумагу сливочным маслом и положите на рыбу. Поставьте форму в жаропрочную кастрюлю на решетку; налейте в кастрюлю горячей воды. Готовьте в предварительно нагретой до 170°C (уровень 3) духовке в течение 35—40 минут. Выньте кастрюлю из духовки и достаньте форму из воды *(фото над текстом)*.

3 **Сцеживание из формы лишней жидкости.** Дайте блюду постоять 10 минут. Снимите бумагу, положите на форму проволочную решетку и быстро переверните ее вместе с формой, чтобы тюрбан оказался на решетке, но пока оставался в форме *(фото над текстом)*. Положите решетку в неглубокую кастрюлю, чтобы жидкость из формы стекала в нее. После того как жидкость стечет, снова переверните форму, чтобы тюрбан все еще оставался внутри.

4 **Как вынимать тюрбан из формы.** Выложите тюрбан из формы на тарелку. Бумажным полотенцем промокните воду на тарелке. Для придания блеска смажьте тюрбан сверху растопленным сливочным маслом. Щеточкой удалите неплотно прилегающие кусочки рыбы. Подавать тюрбан можно в горячем виде с отдельно поданным к нему соусом или в холодном виде — без соуса или под желе, как описано на стр. 40.□

Остатки рыбы в новом качестве

Поскольку рыба не требует долгого приготовления, то при последующем повторном нагревании остатков уже готовой рыбы следует соблюдать осторожность, чтобы избежать ее высыхания. Необходимо также вернуть остаткам рыбы свежий и привлекательный вид.

Один из способов разрешить эти проблемы — очистить рыбу от кожи и костей и разделить ее на хлопья, смочить растопленным сливочным маслом или белым или бархатистым соусом, затем разогреть в духовке или в гриле под слоем картофельного пюре или вымоченных в сливочном масле панировочных сухарей.

Другой способ — использовать рыбу для приготовления кеджери *(рецепт на стр. 116)*. Это традиционное английское блюдо к завтраку, приготавливаемое осторожным нагреванием в сливочном масле смеси из рыбы, приправленного риса и вареных яиц. Это блюдо имеет англо-индийское происхождение и может быть приготовлено из остатков копченой рыбы и приправлено карри.

Другое блюдо, которое неплохо подать к обеду, — рыбный пудинг. Его можно приготовить следующим образом: растолочь рыбные хлопья до консистенции пюре, смешать их с каким-нибудь связывающим компонентом и затем готовить эту смесь в форме. Справа показано, как барабулю, мерланга и конгера, оставшихся после приготовления тушеного блюда по-средиземноморски *(стр. 48)*, смешивают с яичными желтками, панировочными сухарями и тертым сыром пармезан. Чтобы придать смеси легкость и воздушность, в нее добавляют взбитые яичные белки, затем заполняют ею красивую форму, выложенную кусочками тонко нарезанных овощей, — в данном примере это полоски красного сладкого перца и бланшированного лука-порея. Чтобы сформировать пудинг, не пересушив рыбу, и чтобы придать ему однородную структуру и сочность, его готовят на водяной бане.

Точно такую же основу из рыбы, яиц и панировочных сухарей можно смешать с картофельным пюре, придать ей форму пирожных и зажарить. Или можно приправить эту смесь зеленью, сформировать в виде шариков и жарить или отваривать. При приготовлении блюда, показанного на следующей странице *(рецепт на стр. 144)*, шарики сначала обжаривают до образования хрустящей корочки, затем варят на медленном огне в рыбном фюме, в которое для вкуса и густоты добавляют тертый миндаль.

Пудинг из тушеной рыбы, приготовленный в форме

1 Удаление костей. Очистите тушеную рыбу от кожи и отделите мясо от костей *(фото над текстом)*. Проверьте, не осталось ли в мякоти мелких костей; если остались, то удалите их. Поместите рыбу в ступку, растолките ее до состояния однородной пасты с помощью пестика и переложите в чашку, где будете смешивать компоненты.

2 Добавление связывающего компонента. Вымочите в молоке свежие хлебные крошки, затем отожмите излишки жидкости. Добавьте крошки к рыбе и растолките их вместе в ступке. Смешайте яичные желтки, мелко нарубленную петрушку и тертый сыр пармезан, добавьте соль и перец. В отдельной чашке, где будут смешиваться все компоненты, взбейте в пену яичные белки, затем добавьте к ним смесь *(фото над текстом)*.

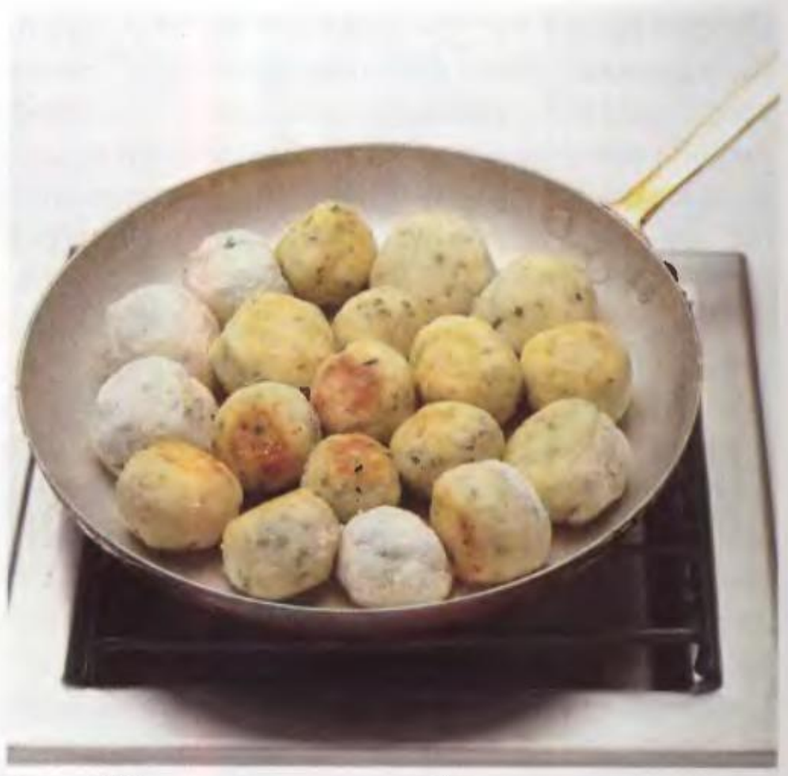
3 Заполнение формы. Хорошо смажьте сливочным маслом жаропрочную форму и украсьте ее полосками овощей. Положите в нее рыбную смесь, слегка утрамбуйте, накройте жиронепроницаемой бумагой, чтобы в процессе приготовления верх не подгорел, и поставьте на водяную баню. Готовьте в духовке, предварительно нагретой до 170°C, примерно в течение 40 минут.

4 Подача блюда к столу. Когда пудинг станет достаточно твердым на ощупь, выньте его из духовки и дайте постоять в течение 5 минут. Уберите бумагу и накройте форму сверху перевернутым сервировочным блюдом. Одновременно переверните блюдо и форму, затем снимите форму. Если у вас есть какой-либо оставшийся от приготовления рыбных блюд бульон, уварите его до $^{2}/_{3}$ от первоначального объема, добавьте для густоты хлебные крошки и полейте пудинг сверху *(фото над текстом)*.□

Рыбные биточки для жарки и отваривания

1 **Подбор ингредиентов.** Растолките рыбу и положите ее в чашку. Добавьте панировочные сухари, взбитые яйца, оливковое масло, рубленую петрушку и очень мелко нарубленный репчатый лук. Приправьте солью, перцем и по желанию сушеным орегано. Если вы используете орегано в пучках, раскрошите листья и соцветия, растирая их между ладонями *(фото над текстом)*.

2 **Формирование рыбных шариков.** Смешайте все компоненты. Скатайте из получившейся смеси шарики размером с небольшое яйцо. Смочите руки в воде и катайте каждый шарик между ладонями с легким нажимом, чтобы он стал более плотным *(фото над текстом)*. Обваляйте шарики в муке, окуните в лимонный сок и затем еще раз обваляйте в муке.



3 **Обжаривание рыбных шариков в растительном масле до коричневого цвета.** Разогрейте на сковороде небольшое количество растительного масла, затем выложите туда ложкой рыбные шарики. Время от времени осторожно встряхивайте сковороду, чтобы поверхность биточков приобретала равномерный коричневатый оттенок. После обжаривания снимите их со сковороды с помощью ложки или лопатки.

4 **Приготовление рыбных биточков в соусе.** Положите биточки в неглубокую кастрюлю и залейте рыбным фюме, чтобы оно покрывало их наполовину. Добавьте соль, петрушку и мелко нарубленный репчатый лук. Варите биточки на медленном огне в течение 15 минут, добавив в соус тертый жареный миндаль *(фото слева)*. Раскладывайте блюдо по тарелкам непосредственно из кастрюли *(фото под текстом)*.□

Соленая треска: верность традиции

Несмотря на то что свежая рыба доступна круглый год, соленая треска — дань традиции тех времен, когда рыбу приходилось заготавливать, чтобы сохранять ее в течение длительного пути от места ловли до рынка, — продолжает занимать прочное положение в национальных кухнях различных стран Европы и США. Конечно, по сравнению с концентрированным соленым вкусом соленой трески и ее плотной, резинообразной структурой свежая треска кажется почти безвкусной. Кроме того, соленая треска, в отличие от большинства видов рыб, заготавливающихся путем копчения или солення, может быть приготовлена множеством различных способов, которые подходят и для свежей рыбы.

Наибольшее количество соленой трески, продающейся в Европе, заготавливается в Скандинавских странах. Свежепойманную рыбу потрошат, разворачивают так, чтобы она стала плоской, покрывают слоем соли и хранят в сухом месте в течение нескольких недель. Соль предотвращает действие вредных бактерий, а также вбирает в себя влагу, поэтому мякоть рыбы становится более плотной и уменьшается примерно наполовину по сравнению с первоначальным объемом. Цвет соленой трески должен быть почти белый или сероватого оттенка; желтоватый оттенок указывает на то, что рыбу держали в соли слишком долго. Вымачивание рыбы в пресной холодной воде восстановит первоначальный объем, мягкость и белый цвет.

Для того чтобы удалить почти всю соль, рыбу следует вымачивать по крайней мере в течение 48 часов, три или четыре раза заменяя воду на свежую. Однако, если вы предпочитаете солоноватый вкус, можно сократить время вымачивания. Некоторые предпочитают жаренную на гриле соленую треску без всякого предварительного вымачивания согласно старинному французскому рецепту.

После вымачивания наиболее простой способ приготовления — разрезать рыбу на порционные куски и отварить. Поданная с острым соусом айоли отварная соленая треска является одним из восхитительнейших блюд Прованса, которое часто подается на праздничных обедах.

Или же можно приготовить из отварной трески крупные хлопья и смешать их с другими компонентами. Изображенные здесь три различных блюда — это лишь некоторые из способов, которыми можно приготовить соленую треску.

Восстановление первоначальных свойств соленой трески

1 **Разрезание рыбы.** Выпотрошенная и распластанная перед засолкой целая треска по форме напоминает воздушного змея. Разрежьте рыбу на два или большее количество кусков, помещающихся в чашку, где еще должно остаться место для воды, в которой рыба будет вымачиваться.

2 **Вымачивание трески.** Положите куски трески в чашку и залейте их холодной водой. Оставьте вымачиваться в течение 24 часов или на более длительное время, сливая и меняя воду в процессе вымачивания по крайней мере три раза. Когда рыба увеличится в объеме примерно в два раза, она готова к приготовлению. Однако, если вы предпочитаете рыбу лишь со слегка солоноватым привкусом, можно оставить ее вымачиваться до 48 часов.

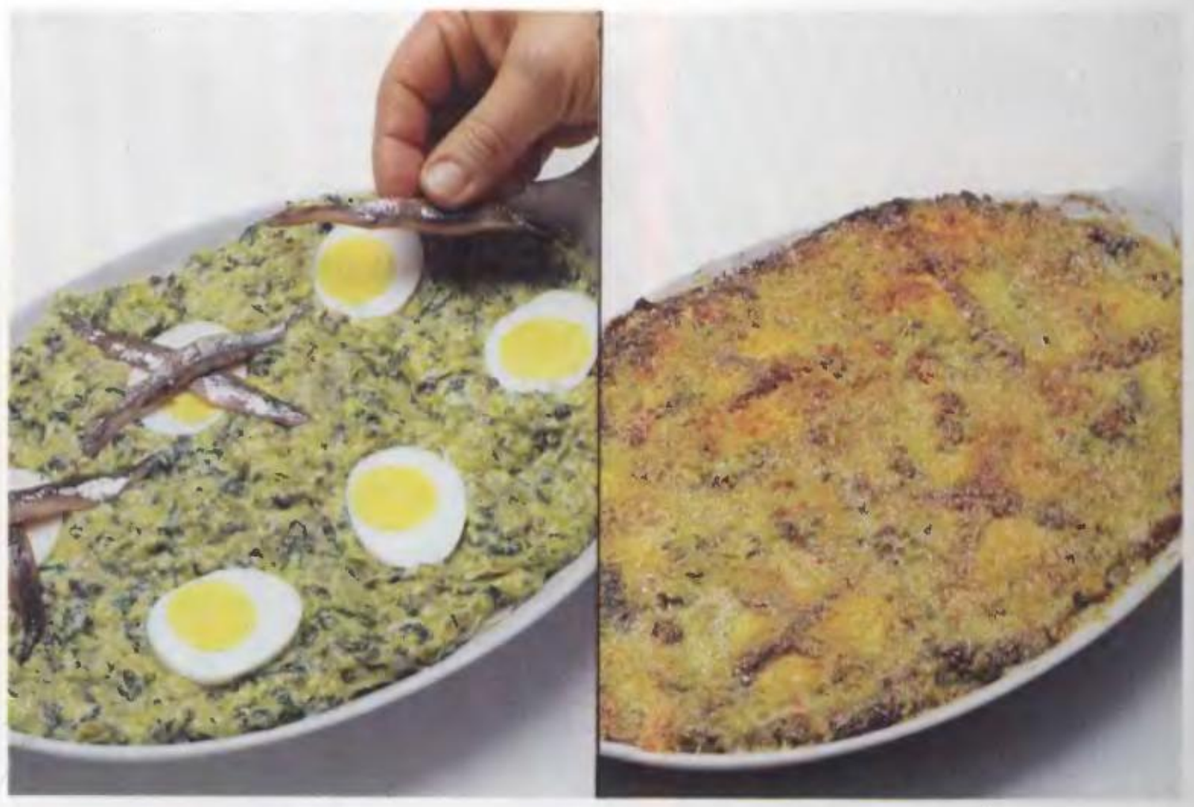
Вариации на тему

Соленая треска с картофелем и яйцами. Мягкий вкус картофеля и яиц прекрасно контрастирует с соленым вкусом заготовленной трески. Для того чтобы приготовить французское блюдо, изображенное здесь *(рецепт на стр. 115)*, отварите треску и приготовьте из нее хлопья, отварите и нарежьте картофель, а также сваренные вкрутую и нарезанные яйца. Чтобы дополнить вкус, растолките несколько головок чеснока, смешайте их с мелко нарубленной петрушкой, затем добавьте яйца и немного оливкового масла. Обжарьте треску и картофель в растительном масле, добавьте яичную смесь *(фото над текстом, слева)*, приправьте перцем и подогрейте смесь на сковороде *(фото над текстом, справа)*, осторожно помешивая.

3 **Отваривание трески.** Переложите треску в кастрюлю, наполненную несоленой холодной водой. Добавьте пучок тимьяна и лавровый лист. Постепенно доведите воду до кипения, снимая пену, которая образуется на поверхности *(фото над текстом)*, затем уменьшите огонь, чтобы поверхность воды лишь слегка пузырилась.

4 **Удаление кожи и костей.** Продолжайте отваривать рыбу примерно в течение 10 минут — до тех пор, пока самая толстая ее часть не будет легко распадаться на хлопья при протыкании ножом. Если по рецепту воду, в которой отваривалась рыба, не нужно сохранять, слейте ее и дайте излишкам воды стечь с рыбы. Счистите жирную кожу рыбы *(фото над текстом, слева)*. Разделите мясо рыбы на крупные хлопья *(фото над текстом, справа)*. Пальцами удалите оставшиеся в них кости.□

Запекание соленой трески в овощном соусе. Репчатый лук, томаты, чеснок, лук-порей и сладкий красный перец придают этому блюду *(рецепт на стр. 113)* характерный для средиземноморской кухни вкус. Отварите и разделите треску на хлопья. Тем временем поджарьте овощи, затем добавьте белое вино и немного жидкости, в которой варилась рыба, и варите на медленном огне до достижения соусообразной консистенции. Смешайте рыбу и овощи *(фото над текстом, слева)* и переложите смесь в жаропрочное блюдо. Запекайте в предварительно нагретой до 180°C (уровень 4) духовке в течение 20—30 минут, затем подавайте *(фото над текстом, справа)*.



Приготовление запеканки из соленой трески. В этом блюде *(рецепт на стр. 115)* прекрасно сочетаются соленая треска и жирные сливки. Отварите треску и разделите ее на хлопья. Разогрейте бланшированный шпинат и смешайте его со сливками. Смешайте овощи и выложите половину этой смеси в блюдо, где будете готовить запеканку. Добавьте рыбу, поверх нее положите оставшуюся овощную смесь. Верх украсьте половинками сваренных вкрутую яиц. Также украсьте запеканку анчоусами *(фото над текстом, слева)*, посыпьте тертым сыром и молотыми сухарями. Запекайте, пока верх не станет золотисто-коричневым *(фото над текстом, справа)*.

Фаршированные мидии

Готовя мидии в их раковинах, заполненных начинкой, вы превращаете обычные мидии в изысканное блюдо. Для приготовления блюда, которое изображено здесь *(рецепт на стр. 160)*, начинка готовится из мелко нарубленных мидий, бланшированного и нарубленного шпината и сваренных вкрутую яиц. Фаршированные этой смесью раковины затем варят на медленном огне в томатном или луковом соусе. Кроме того, можно нафаршировать мидии смесью мелко нарубленных грибов, лука-шалота и молотых сухарей. Эту смесь следует слегка обжарить и затем варить на медленном огне в фюме или в жидкости, в которой варились сами мидии.

Важно то, что мидии следует наполнять начинкой, пока они еще живые. Для приготовления этого блюда подходят только самые крупные мидии, их следует раскрыть с помощью ножа *(шаг 1, справа)*, так как при обычном способе их раскрывания — приготовлении на пару — они погибают. После того как мидии заполнены начинкой, их следует перевязать так, чтобы их створки были закрыты *(шаг 3, внизу)*. Это предотвратит размокание начинки.

1 **Раскрывание мидий.** Очистите все мидии *(стр. 30)* и раскройте самые мелкие из них посредством приготовления на пару *(стр. 44)*, сохранив их сок для соуса. Выберите самых больших живых моллюсков и, держа их над чашкой, чтобы жидкость из мидий вытекала в нее, вставьте лезвие острого ножа между круглыми краями створок раковины *(фото над текстом)*. Поверните нож так, чтобы створки раскрылись.

2 **Начинка мидий.** Нарубите мякоть приготовленных на пару мидий и смешайте ее с другими компонентами начинки. Заполните начинкой раскрытые створки крупных мидий. Соедините створки мидий, крепко прижимая их друг к другу, и удалите излишки начинки, которые окажутся снаружи.

3 **Укладывание мидий в сковороду.** Перевяжите каждого моллюска кусочком бечевки. Плотно уложите мидии в сковороде вверх той стороной, с которой они были раскрыты, чтобы во время приготовления начинка не вытекла. Оставшуюся начинку выложите поверх мидий *(фото над текстом)*.

4 **Добавление соуса.** Приготовьте томатный или луковый соус, добавив в него жидкость, которая вытекла из мидий при раскрывании, и бульон, образовавшийся в процессе приготовления на пару. Залейте мидии таким количеством соуса *(фото над текстом)*, чтобы он покрывал их, накройте сковороду крышкой и готовьте на медленном огне примерно в течение 15 минут.

5 **Подача блюда к столу.** Разделите мидии на порции, которые будете подавать, и полейте каждую порцию соусом. Около каждой тарелки можно положить нож с острым лезвием, тогда гости смогут самостоятельно разрезать и удалить бечевку, которой перевязаны мидии *(фото над текстом)*.□

Антология рецептов

Разнообразие рецептов велико: они варьируются от классических и имеющих давнюю традицию до экзотических и современных — от рецепта омар «Термидор» и скумбрии, поданной с соусом из крыжовника, до вьетнамского блюда из акулы с томатным и цитрусовым соусами и рецепта запеченной форели, изобретенного французским шеф-поваром Мишелем Гэрардом.

В антологию включены рецепты, записывавшиеся на протяжении более чем двух веков 138 писателями, большинство которых являются авторами известных книг по кулинарии. Однако здесь представлены также рецепты из редких или неизданных книг. Большинство из них ранее никогда не публиковались. Есть и рецепты из наиболее популярных кулинарных книг, издававшихся в России в дореволюционное и сталинское время.

Поскольку во многих старинных рецептах нет указаний о количестве ингредиентов, необходимых для приготовления блюда, они были добавлены авторами этой книги, так же как и соответствующие вводные замечания, выделенные курсивом. Архаичный язык там, где необходимо, заменен современными терминами.

Для того чтобы пользоваться антологией было легко, она составлена из тех же разделов, что и «Путеводитель по рыбам и моллюскам» на стр. 8—17; рецепты, в которых используются одинаковые виды рыбы, сгруппированы вместе. Поскольку в антологию включены рецепты различных стран и в них могут быть указаны такие виды морской продукции, которые можно найти далеко не на всех рынках, в начале каждого рецепта приводится список возможных замен. Рецепты соусов и стандартных вспомогательных блюд — например, пряного отвара, рыбного навара (фюме), теста для пирогов и взбитого теста для кляра — приведены в конце антологии.

Во всех рецептах сначала указываются основные ингредиенты, другие компоненты приводятся в порядке их использования. Количество компонентов указывается в метрической системе измерения, столовую и чайную ложки следует наполнять без горки.

Пресноводная рыба 94

Семейство сельдевых 106

Семейство тресковых 111

Плоская рыба 120

Скумбрия, пеламида, тунец и рыба-меч 128

Акулы и скаты 133

Смешанный улов 135

Ракообразные 145

Кальмары, каракатицы и осьминоги 151

Моллюски 155

Блюда из смешанных морепродуктов 161

Соусы и стандартные приготовления 165

Пресноводная рыба

Фаршированная щука

Täytetty Hauki

(Возможные замены: судак, кефаль)

Этот рецепт восходит к началу века. Использование в начинке чернослива может показаться неожиданным, однако он отлично сочетается со всем блюдом и, кроме того, очень питателен.

В Финляндии фаршированную рыбу часто заворачивают таким образом, что хвост находится во рту рыбы, и готовят в круглой кастрюле.

На 4—6 порций:

очищенная щука с неотрезанной головой	1,5 кг

Начинка из чернослива

отваренный рис	60 г
сваренные вкрутую и нарезанные яйца	2
размягченное сливочное масло	15 г
чернослив без косточек, размоченный в теплой воде	6—8

Верх из молотых сухарей

взбитые яичные белки	1
молотые сухари	2 ст. ложки
морская соль	1/2 ч. ложки
белый перец	1/8 ч. ложки
сливочное масло, нарезанное небольшими кусочками	

Тщательно вытрите рыбу бумажным полотенцем. Смешайте рис, нарезанные яйца и размягченное сливочное масло. Неплотно заполните полость рыбы этой смесью. Поверх начинки положите чернослив. Сшейте края полости прочной нитью.

Нагрейте духовку до 180°C (уровень 4). Смажьте сливочным маслом дно и стенки жаропрочной кастрюли такого размера, чтобы рыба только-только входила в нее, и положите туда рыбу. Верх рыбы смажьте яичным белком; посыпьте молотыми сухарями, солью и перцем. Положите в кастрюлю кусочки сливочного масла и запекайте рыбу в течение 1 или 1,5 часа. Проверьте готовность, потянув на себя плавник рыбы. Если плавник легко отделяется, рыба готова. Уберите нить и подавайте блюдо прямо из кастрюли, используя в качестве гарнира легкий салат.

ULLA KÄKÖNEN
«NATURAL COOKING THE FINNISH WAY»

Щука с хреном и сметанным соусом

Hecht mit Saurer Sahne und Meerrettich

(Возможные замены: судак, морской окунь, зубатка, мольва)

На 4 порции:

почищенная щука	1 кг

Пряный отвар

вода	2 л
соль	
лимонный сок	4 ст. ложки
нарезанные корень сельдерея, морковь, лук-порей, корень гамбургской петрушки или пастернак	по 1 шт.

Соус из хрена и сметаны

тертый хрен	2 ч. ложки
мука	1 ч. ложка
сметана	0,4 л
сливочное масло	30 г

Положите в большую кастрюлю компоненты, необходимые для приготовления пряного отвара, и готовьте в течение 10—15 минут. Затем положите туда щуку и варите в течение 25—30 минут. Тем временем положите в сковороду хрен, посыпьте его мукой и добавьте сметану. Помешивая, доведите до кипения. Затем хорошо перемешайте сливочное масло с 1 ч. ложкой рыбного бульона. Выньте рыбу, положите ее на подогретое блюдо и полейте сверху соусом. Сразу же подавайте.

ELEK MAGYAR
«KOCHBUCH FÜR FEINSCHMECKER»

Молодая щука с мятой, приготовленная в гриле

Grilled Pickerel with Mint

(Возможные замены: окунь, щука, судак)

В Канаде и США молодой щукой могут назвать несколько разных видов, принадлежащих семейству щук. В Англии это название применяется только для молодой щуки.

На 6 порций:

филе щуки	1 кг
соль и перец	
растопленное сливочное масло	60 г
или 4 ст. ложки растительного масла	
лимонный сок	4 ст. ложки
нарубленная свежая мята	2 ст. ложки
веточки мяты	6

Посыпьте филе солью и перцем. Смешайте растопленное сливочное масло или растительное масло, лимонный сок и рубленую мяту. Смажьте филе этой смесью, затем готовьте их в гриле при средней температуре в течение 5 минут. Переверните рыбу, снова намажьте ее мятной смесью и готовьте в гриле еще 5 минут или до готовности. Подавайте, украсив побегами мяты.

GOVERNMENT OF CANADA, FISHERIES AND OCEANS
«THE CANADIAN FISH COOKBOOK»

Рыбные котлеты

Kimsta Zuvis

(Возможные замены: щука, судак, карп)

Это знаменитое еврейское блюдо ведет свое происхождение из Литвы.

Можно растолочь мякоть рыбы в ступке или провернуть через мясорубку вместе с репчатым луком.

На 6 порций:

выпотрошенная рыба без голов, с целой кожей, нарезанная на кусочки размером 5 см	1 кг
соль	
крупные луковицы, нарезанные дольками	2
яйца	2
молотые сухари	4 ст. ложки
перец	
корень сельдерея, нарезанный кубиками	1
крупная морковь, нарезанная кружочками	1
рубленая петрушка	2—3 ст. ложки

Осторожно, чтобы не порвать кожу рыбы, отделите мякоть от костей. Посыпьте кожу, головы и кости рыбы солью и, накрыв их крышкой, поместите в холодильник на то время, пока будете готовить филе.

Пропустите мякоть рыбы и одну луковицу через мясорубку, затем поместите смесь в деревянную чашку и разминайте ее до тех пор, пока она не станет однородной. Добавьте яйца, молотые сухари, приправьте солью и перцем и добавьте 2 ст. ложки холодной воды и хорошо перемешайте до получения мягкой легкой массы.

Смочите руки в холодной воде и слепите смесь в форме овальных котлет такого размера, чтобы они помещались на кусочках рыбьей кожи. Заверните котлеты в эти кусочки. Промойте рыбные головы и кости и положите их на дно глубокой кастрюли или сковороды с толстыми стенками. Добавьте лук, сельдерей, морковь, поверх них положите рыбные котлеты и залейте все таким количеством холодной воды, чтобы она покрывала котлеты.

Накройте кастрюлю крышкой и быстро доведите до кипения, затем снимите крышку и уменьшите огонь. Варите на очень слабом огне в течение 1,5—2 часов. За это время жидкость должна увариться наполовину.

Подавайте рыбные котлеты теплыми или, наоборот, хорошо охлажденными, приправив их кружочками вареной моркови и рубленой петрушкой. Если вы подаете блюдо охлажденным, можно дополнить процеженным желеобразным соусом.

JOSEPHINE J. DAUZVARDIS
«POPULAR LITHUANIAN RECIPES»

Тушеная щука

Brochet à l'Étuvée

(Возможные замены: судак, налим)

На 4 порции:

очищенная от чешуи выпотрошенная щука, нарезанная на кусочки толщиной 2,5 см	1кг
сливочное масло	60 г
мука	2 ст. ложки
красное вино	0,6 л
букет гарни с эстрагоном	1
гвоздика, завязанная в ткань	3—4
небольшие луковицы, обваренные кипятком	
молодые грибы	125 г
донышки (корзинки) артишока, бланшированные и разрезанные на четвертинки	4
соль и свежемолотый перец	
вымоченное и нарубленное филе анчоусов	4
каперсы, гренки, обжаренные в сливочном масле	1 ст. ложка

В жаропрочной кастрюле на слабом огне приготовьте смесь из сливочного масла и муки, взяв половину количества, указанного в рецепте. Влейте красное вино, доведите до кипения, затем добавьте букет гарни, гвоздику, лук, грибы и артишок и приправьте солью и перцем. Положите кусочки рыбы, накройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне в течение 15 минут.

Выложите кусочки рыбы на подогретое сервировочное блюдо и не давайте им остыть. Удалите букет гарни и гвоздику, затем слегка уварите жидкость на сильном огне. Снимите с огня, влейте оставшуюся часть сливочного масла, затем добавьте анчоусы и каперсы. Приправьте блюдо гренками и полейте соусом.

OFFRAY AINÉ
«LE CUISNIER MÉRIDIONAL»

Щука со смородиновым соусом

Hecht mit Rosinensosse

(Возможные замены: судак, налим)

На 6 порций:

почищенная щука	1 кг
уксус	1/2 л
вода	1/4 л

Соус

сливочное масло	100 г
мука	2 ст. ложки
смородина	30 г
изюм	50 г
рубленый миндаль	40 г
тертый мускатный орех	1/4 ч. ложки
белое вино	1/4 л
лимонный сок	1 ст. ложка
сахар кусковой	1
соль и перец	
яичные желтки	1

Отварите щуку целиком или куском в смеси воды и уксуса до готовности. Выньте рыбу и, не давая ей остыть, подождите, пока стекут излишки воды. Тем временем приготовьте для соуса светлую смесь из сливочного масла и муки, затем добавьте остальные ингредиенты, за исключением яичных желтков. Доведите до кипения, уменьшите огонь и готовьте на слабом огне в течение 20—30 минут. Смешайте соус с яичными желтками; подавайте его отдельно.

MARIA ELISABETH STRAUB
«GRÖNEN AAL RODE GRÜTT»

Судак с грибным соусом из лисичек

Ugnstekt Vänergös med Kantarellsås

(Возможные замены: щука, налим)

На 5 порций:

очищенный от костей судак	1 кг
соль и белый перец	
взбитые яйца	2
молотые сухари	100 г
растопленное сливочное масло	75 г
мелко нарубленная петрушка и лук-резанец	по 1 ст. ложке

Соус из лисичек

мелко нарубленные лисички	250 г
сливочное масло	40 г
мука	2 ст. ложки
сливки обычной жирности	0,45 л
соль и белый перец	

Посыпьте рыбу солью и перцем. Нагрейте духовку до 200°С (уровень 6). Окуните рыбу сначала во взбитые яйца, затем запанируйте в молотых сухарях. Выложите рыбу в смазанное сливочным маслом неглубокое блюдо для запекания. Запекайте в духовке, часто поливая растопленным сливочным маслом, в течение 20 минут или до готовности рыбы и образования хрустящей корочки. Положите рыбу на подогретое сервировочное блюдо, не давая ей остыть, готовьте соус.

Для того чтобы приготовить соус, обжарьте грибы в сливочном масле на сильном огне. Когда влага из них испарится, посыпьте грибы мукой. Налейте сливки в блюдо, где запекалась рыба. Доведите до кипения и, помешивая, добавьте в сливки грибы. Готовьте на медленном огне в течение 10 минут. Приправьте солью и белым перцем. Посыпьте рыбу петрушкой и луком-резанцем и вылейте соус в подогретую соусницу. Подавайте к блюду отваренный молодой картофель с укропом.

OSKAR JAKOBSSON
«GOOD FOOD IN SWEDEN»

Кисло-сладкая рыба

Sweet-Sour Fish

(Возможные замены: судак, щука, налим, усач)

На стр. 80 показано, как нужно делать неглубокие надрезы на боках целой рыбы.

На 8 порций:

рыба	1,5—2 кг
мука	1 ст. ложка
растительное масло для жарки	
зеленый лук, нарезанный кусочками по 2,5 см	1
кусочки свежего имбирного корня	4—5
сахар	125 г
уксус	0,1 л
сухой херес	3 ст. ложки
кукурузная мука	4 ст. ложки
вода	1/2 л
соль	1 ч. ложка
соевый соус	4 ст. ложки

Почистите рыбу и сделайте на ее боках по 3—4 неглубоких надреза. Натрите рыбу изнутри мукой. В большой сковороде нагрейте до очень высокой температуры растительное масло слоем 2,5 см. Жарьте рыбу на сильном огне в течение 2 минут с каждой стороны. Уменьшите огонь до среднего и жарьте рыбу еще 4 минуты с обеих сторон. Затем снова увеличьте огонь и жарьте рыбу еще по одной минуте с каждой стороны. Снаружи рыба должна стать хрустящей, в то время как внутри она должна быть мягкой. Снимите рыбу со сковороды, положите на подогретое блюдо и, не давая ей остыть, готовьте соус.

Вылейте на сковороду почти все растительное масло, оставив 1 ч. ложку. Сначала положите зеленый лук и имбирь. Слегка обжарьте, постоянно помешивая. Затем добавьте остальные ингредиенты. Когда смесь станет полупрозрачной, вылейте ее на рыбу и подавайте блюдо к столу. По желанию можно добавить кусочки сладкого зеленого перца или сладкий маринад с приправами.

BUWEI YANG CHAO
«HOW TO COOK AND EAT IN CHINESE»

Рыба, запеченная в сметане

Rÿba Zapechennaya v Smetane

(Возможные замены: судак, окунь, сиг, треска, пикша, морской окунь)

Этот рецепт русской кухни взят из кулинарной книги, бывшей бестселлером в сталинские времена.

На 3—4 порции:

рыбное филе	500 г
соль и перец	
мука	
сливочное масло	150 г
рубленые молодые грибы	200 г
картофель, нарезанный кружочками толщиной 5 мм	850 г
сваренные вкрутую и нарезанные яйца	850 г
тертый сыр чеддер	3—4 ст. ложки
мелко нарубленная петрушка	2—3 ст. ложки

Сметанный соус

сметана	1/4 л
мука, смешанная с 15 г сливочного масла, для приготовления масла манье	1 ст. ложка
соль	

Посыпьте филе рыбы солью и перцем и обваляйте в муке. Обжарьте филе с обеих сторон до золотистого цвета в 60 г сливочного масла в течение 8—10 минут.

В отдельной сковороде обжарьте на сильном огне грибы в 15 г сливочного масла, пока влага из них не испарится. Жарьте на 60 г сливочного масла картофель, пока его ломтики не станут мягкими и не приобретут золотистый оттенок.

Выложите рыбу в смазанную сливочным маслом жаропрочную кастрюлю. Положите на каждое филе несколько кусочков сваренных вкрутую яиц и ложку грибов.

Чтобы приготовить соус, доведите сметану до кипения

на медленном огне. Смешайте ее с маслом манье. Варите в течение 1—2 минут, затем полейте этим соусом рыбу.

Посыпьте сверху сыром, полейте сливочным маслом и поставьте кастрюлю в духовку, предварительно нагретую до 230°С (уровень 8), на 5—10 минут. Запекайте, пока верх блюда не станет золотисто-коричневым. Непосредственно перед подачей посыпьте блюдо рубленой петрушкой.

О. П. МОЛЧАНОВА
«КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ»

Окунь под соусом «ватерфиш» (waterfish)

Waterfish de Perches

(Возможные замены: налим, щука, судак, форель)

«Waterfish» или более правильное написание «waterfisch» — это голландское слово, заимствованное французами для описания соуса, подающегося к пресноводной рыбе, особенно к окуню. На стр. 80 показано, как нужно делать неглубокие надрезы на боках целой рыбы.

На 6 порций:

выпотрошенный окунь без плавников и головы	две порции по 750 г
мелко нарезанная крупная луковица	1
корневой сельдерей, нарезанный соломкой	60 г
белое вино	0,6 л
гвоздика	2
соль	
перец чили, очищенный от стеблей и семян	2
мука	1 ст. ложка
сливочное масло	30 г
рубленая петрушка	1 ст. ложка

Выложите большую сковороду или жаровню луком и корневым сельдереем, поверх них положите рыбу. Залейте белым вином, добавьте гвоздику, соль и перец чили. Доведите до кипения, закройте крышкой и варите в течение 10 минут. Выложите рыбу на подогретое сервировочное блюдо. Продолжайте готовить овощи, если это необходимо. Когда они будут готовы, слейте воду и не давайте овощам и рыбе остыть. Уберите гвоздику и перец чили.

Уварите жидкость до $^1/_3$ от первоначального объема. Приготовьте масло манье из муки и половины того количества сливочного масла, которое указано в рецепте; влейте в него уваренную жидкость. У вас получится легкий негустой соус. Добавьте петрушку. Снимите с огня, добавьте оставшееся сливочное масло. Полейте рыбу соусом, выложите на нее овощи и подавайте.

URBAN DUBOIS
«ÉCOLE DES CUISINIÈRES»

Филе окуня с лимоном

Filet de Perche Citronelle

(Возможные замены: хариус, форель)

На 4 порции:

филе окуня, очищенное от кожи и обработанное молотком для отбивания мяса	4 порции по 400 г
соль и перец	
сегментики очищенного от кожицы и сердцевины лимона	3
сахар	1 ст. ложка
винный уксус	3 ст. ложки
рыбный навар	$^1/_2$ л
сливочное масло, нарезанное мелкими кусочками	50 г

Натрите филе рыбы солью и перцем. Заверните каждый кусочек филе вокруг лимонного сегмента и скрепите соломинкой для коктейля.

В небольшой эмалированной или нержавеющей кастрюле растворите сахар в уксусе и готовьте до тех пор, пока он не приобретет бледный карамельный оттенок. Влейте рыбный навар, доведите до кипения, затем слегка остудите.

Смажьте сливочным маслом неглубокую кастрюлю. Выложите в нее филе окуня и залейте его рыбным наваром. Добавьте остальные дольки лимона, закройте крышкой и варите на медленном огне в течение 15 минут.

Достаньте филе и лимонные дольки и разложите их на подогретом сервировочном блюде. Накройте крышкой, чтобы рыба не остывала.

Уварите рыбный навар на достаточно сильном огне до образования примерно 6 ст. ложек сиропообразного соуса. Снимите с огня, добавьте сливочное масло, постоянно помешивая. Добавьте, если нужно, соль и перец. Уберите соломинки и полейте рыбу горячим соусом. Сразу же подавайте.

JEAN AND PIERRE TROISGROS
«CUISINTERS À ROANNE»

Мусс из гольца

Mousse d'Omble

(Возможные замены: таймень, ручьевая форель)

Знаменитый голец (omble chevalier — Salvinus alpinus), обитающий в Женевском озере, очень напоминает тайменя. Он также встречается в Канаде и в разных северных водоемах, где он известен как арктическая форель (арктический голец) (Arctic char). Этот рецепт изобретен Аланом Шапелем, владельцем ресторана «La Mère Charles» в местечке Мионай, недалеко от Лиона.

На 2 порции:

филе гольца	200 г
молоко	0,15—0,2 л
яйца	2
яичный желток	1
соль и перец	

Соус

консервированные трюфели с рассолом	1
рыбный навар, уваренный до объема 1—2 ч. ложек	0,1 л
сливочное масло	15 г
свежемолотый перец	

Растолките филе гольца в ступке, затем протрите через мелкое сито. Добавьте молоко, яйца и яичный желток, приправьте солью и перцем. Тщательно перемешайте. Вылейте смесь в смазанную сливочным маслом форму, заполнив ее до краев. Поставьте форму в жаропрочную кастрюлю, частично заполненную водой, на подставку или решетку. Закройте

крышкой и запекайте в предварительно нагретой до 170°С (уровень 3) духовке примерно в течение 30 минут или до тех пор, пока в центре мусс не станет сухим на ощупь.

Тем временем приготовьте соус. Варите на медленном огне в небольшой кастрюле трюфельный рассол, влейте рыбный навар и уварите жидкость до сиропообразной консистенции. В маленькой кастрюльке растопите сливочное масло. Крупно нарежьте трюфели, добавьте кусочки сливочного масла и томите их на медленном огне в течение нескольких минут, чтобы они хорошо разогрелись. Добавьте трюфели и масло в соус.

Выньте готовый мусс из формы и полейте его соусом. Посыпание свежемолотым перцем — заключительный этап в приготовлении этого несложного блюда.

•LES PRINCES DE LA GASTRONOMIE•

Таймень в красном вине

Truite Saumonée au Vin Rouge

(Возможные замены: лосось)

На 10 порций:

выпотрошенный целый таймень	2 кг
сливочное масло	90 г
масло манье, приготовленное из 30 г муки и 30 г сливочного масла	
толченое филе анчоусов	2

Рыбный навар

сливочное масло	30 г
мелко нарезанная небольшая морковь	1
мелко нарезанная небольшая луковица	1
красное вино	1 л
вода	1/2 л
букет гарни	1
соль и перец	

Чтобы приготовить рыбный навар, растопите сливочное масло в кастрюле на медленном огне. Добавьте овощи, быстро помешивая, и варите в течение нескольких минут. Добавьте вино, воду, букет гарни и приправьте солью и перцем. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на медленном огне в течение 30 минут. Затем дайте рыбному навару остыть.

Положите подготовленную рыбу на решетку рыбоварки. Вылейте на нее охлажденный рыбный навар через мелкое сито. Поставьте рыбоварку на плиту, доведите до кипения, накройте крышкой и варите на медленном огне примерно в течение 40 минут. Выньте рыбу вместе с решеткой и осторожно переложите на очень горячее сервировочное блюдо. Не давайте ей остыть.

Для приготовления соуса процедите жидкость, в которой варилась рыба, через мелкое сито в кастрюлю; доведите до кипения на сильном огне и продолжайте кипятить до тех пор, пока объем не сократится до 1/3. Снимите с огня, добавьте в соус масло манье. Проверьте, достаточно ли соли и перца, добавьте остальное сливочное масло, нарезанное маленькими кусочками, и толченые анчоусы.

Снимите кожу с верхней стороны рыбы, не переворачивая ее, полейте рыбу горячим соусом и подавайте.

ODETTE KAHN
•LA PETITE ET LA GRANDE CUISINE•

Запеченная форель с начинкой из щавеля

Truites à l'Oseills au Four

Техника удаления костей форели через спинку продемонстрирована на стр. 66. Щавель может быть заменен шпинатом.

На 4 порции:

форель среднего размера, очищенная от костей через спинку, выпотрошенная, промытая и обсушенная с помощью бумажных полотенец	4
крупно нарезанный щавель с удаленными стебельками и прожилками	500 г
сливочное масло	125 г
соль и перец	
небольшая мелко нарубленная луковица	
сухое красное вино	4 ст. ложки
сливки двойной жирности	4 ст. ложки

Растопите половину указанного в рецепте количества сливочного масла в кастрюле; тушите листья щавеля, приправленные солью и перцем, часто помешивая, пока они не превратятся в пюре.

Выложите дно жаропрочного глиняного, эмалированного или чугунного блюда для запекания луком так, чтобы рыба целиком легла на него. Натрите рыбу изнутри и снаружи солью и перцем и положите ее на блюдо брюшком вниз. Начините полость рыбы сначала небольшими кусочками сливочного масла, затем нафаршируйте ее смесью из щавеля. Поверх каждой рыбы положите тонкую полоску сливочного масла и полейте рыбу вокруг небольшим количеством белого вина. Осторожно накройте рыбу сверху смазанной сливочным маслом жиронепроницаемой бумагой размером чуть меньше, чем сама рыба. Запекайте примерно в течение 15 минут в достаточно сильно нагретой духовке, предварительно доведя температуру до 200°С (уровень 6). Вынув из духовки, полейте каждую рыбу чайной ложкой сливок двойной жирности и сразу подавайте к столу в том же блюде.

RICHARD OLNEY
•THE FRENCH MENU COOKBOOK•

Форель с укропом и лимоном, приготовленная в фольге

Truite en Papillote à l'Aneth et au Citron

(Возможные замены: небольшой таймень, налим, сиг)

Техника заворачивания рыбы в алюминиевую фольгу продемонстрирована на стр. 64.

На 4 порции:

очищенная форель с обрезанными плавниками	4 порции по 200 г
соль и перец	
веточки укропа или фенхеля	4
рубленый лук-шалот	1

сухой вермут	1 ст. ложка
рыбный навар	4 ст. ложки
оливковое масло	2 ст. ложки
очищенный от кожицы и сердцевины лимон, нарезанный тонкими ломтиками	1

Тщательно вытрите форель бумажным полотенцем. Начините полость рыбы побегами укропа и фенхеля.

Нагрейте духовку до 230°С (уровень 8). Приготовьте 4 листа алюминиевой фольги, вырезанные в форме кругов диаметром 30 см. Загните их края вверх. На каждый кусок фольги положите форель, посыпьте ее луком-шалотом, полейте вермутом, рыбным наваром и оливковым маслом и покройте ломтиками лимона. Заверните фольгу так, чтобы рыба оказалась внутри, тщательно скрепите края и придайте фольге такую форму, как при приготовлении корнуоллского пирога.

Разместите завернутую в фольгу рыбу на овальном жаропрочном блюде для запекания и готовьте в духовке в течение 8 минут. Подавайте рыбу прямо в фольге, осторожно сделав разрез в ее верхней части, чтобы гости без труда сами смогли развернуть ее.

MICHEL GUÉRARD
«MICHEL GUÉRARD'S CUISINE MINCEUR»

Форель по-армянски, жаренная на вертеле

Forel'na Vertele

Армения славится своей розовой ишханской форелью, обитающей в озере Севан, однако для приготовления этого блюда можно использовать любой вид форели. В Армении к этому блюду обычно подают зернышки граната. Техника потрошения рыбы через жабры продемонстрирована на стр. 19.

На 4 порции:

форель, выпотрошенная через жабры	4 порции
соль	
кайенский перец или венгерская паприка	
растопленное сливочное масло	60 г
нарезанный ломтиками лимон	2
веточки эстрагона	8

Острым ножом сделайте небольшие неглубокие надрезы кожи на боках рыбы, чтобы в процессе приготовления форель не потеряла свою форму. Натрите рыбу снаружи и изнутри солью и кайенским перцем или паприкой. Окуните рыбу в растопленное сливочное масло и готовьте 10—12 минут над раскаленными углями или в горячем гриле, время от времени поворачивая рыбу и поливая ее сливочным маслом. Готовую форель подавайте на блюде, украсив ее ломтиками лимона и побегами эстрагона.

А. С. ПИРУЗЯН
«АРМЯНСКАЯ КУХНЯ»

Голубая форель

Truite au Bleu

Для приготовления этого блюда важно использовать только что умерщвленную форель. Пойманную форель можно сохранить живой, поместив ее в пластиковый мешок или ведро с водой. Техника потрошения через жабры продемонстрирована на стр. 19.

На 8 порций:

живая форель	8 порций по 150 г
уксусный пряный отвар, приготовленный на основе $^1/_2$ л уксуса	около 2 л
уксус	6 ст. ложек
половинки лимона	4
веточки петрушки	6—8

Сначала приготовьте пряный отвар. За 10 минут до момента подачи блюда выньте живую форель из воды, умертвите ее, ударив голову рыбы о край стола, и быстро выпотрошите через жабры. Полейте форель уксусом и опустите в кипящий пряный отвар. Готовьте в течение 7—8 минут, следя за тем, чтобы жидкость только слегка булькала, но не кипела. Когда рыба приобретет красивый голубой оттенок и слегка свернется, ее можно вынимать.

Дайте жидкости стечь и разложите рыбу на подогретом сервировочном блюде. Приправьте половинками лимона и побегами петрушки. Отдельно к этому блюду подайте отварной картофель с растопленным сливочным маслом. По желанию можно налить в соусницу немного жидкости, в которой варилась рыба, и тоже подать к столу.

ACADÉMIE CULINAIRE DE FRANCE
«CUISINE FRANÇAISE»

Тамарский лосось в тесте

Tamar Salmon in Pastry

(Возможные замены: таймень, хариус)

Тамар — это название реки в графстве Девоншир на юго-западе Англии.

На 6 порций:

филе лосося	1 кг
оливковое масло	2 ст. ложки
соль и свежемолотый перец	
лимонный сок	1—2 ст. ложки
тесто для пирога	750 г
мелко нарубленный репчатый лук или лук-шалот	250 г
рубленый эстрагон	1 ч. ложка
мелко нарезанные молодые грибы	125 г
взбитые яйца	1
растопленное сливочное масло	90 г

Разогрейте в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла. Приправьте филе лосося солью, перцем и лимонным соком. Положите в горячее масло и слегка обжарьте с обеих сторон, следя за тем, чтобы рыба не поменяла цвет.

Раскатайте тесто в форме овала такой ширины, чтобы можно было завернуть в него лосося, и такой длины, чтобы можно было запечатать конверт из теста. Разогрейте в сковороде оливковое масло и припустите в нем репчатый лук или лук-шалот с половиной того количества эстрагона, которое указано в рецепте. Дайте смеси остыть.

Выложите репчатый лук или лук-шалот на раскатанное тесто, чтобы слой лука занимал площадь лососевого филе. Сверху положите нарезанные грибы, посыпьте все солью и перцем. Затем поверх этого слоя положите филе лосося.

Смажьте края теста взбитым яйцом, заверните тесто и хорошо скрепите. Смажьте жиром противень, выложите на него завернутое в тесто филе, вниз той стороной, где тесто скреплено, и сверху снова смажьте взбитым яйцом. Запекайте в течение часа в предварительно нагретой до 190°С (уровень 5) духовке.

CAROL WRIGHT
«THE WEST COUNTRY»

Лосось на вертеле, г. Сиэтл

Salmon Barbecue, Seattle

(Возможные замены: таймень)

На 10 порций:

целый лосось с нетронутой кожей, очищенный от костей	4,5 кг
растопленное сливочное масло	125 г
лимонный сок	4 ст. ложки
сушеный орегано	1/4 ложки
соль и перец	

Приготовьте из растопленного сливочного масла, лимонного сока и орегано соус и полейте им мякоть лосося. Обильно посыпьте филе солью и перцем. Оставьте его постоять при комнатной температуре в течение часа или более. Выложите филе кожей вниз на кусок алюминиевой фольги; заверните края фольги так, чтобы она образовала поднос. Положите ее на решетку над раскаленными углями. Накройте крышкой или фольгой. Через каждые 5—10 минут поднимайте фольгу или крышку, чтобы полить рыбу, и проверяйте ее готовность. Рыба готова, когда при протыкании вилкой ее мякоть легко разделяется на кусочки (приблизительное время приготовления 25—30 минут). Перед подачей разделите рыбу на порционные кусочки и удалите кожу.

SHIRLEY SARVIS
«CRAB AND ABALONE, WEST COAST WAYS WITH FISH AND SHELLFISH»

Лосось, приготовленный в красном вине

Salmon au Vin Rouge

(Возможные замены: таймень)

На 2 порции:

кусочки лосося	две порции по 250 г
мелко нарубленная луковица среднего размера	1
сливочное масло	90 г
соль и перец	
красное вино	≈0,35 л
букет гарни из двух побегов петрушки, 1 лаврового листа и 1 дольки чеснока	1
мука	2 ч. ложки

Положите лук и 60 г сливочного масла в неглубокую кастрюлю. Слегка обжарьте лук до золотисто-коричневого цвета, затем положите кусочки лосося и посыпьте солью и перцем. Влейте такое количество красного вина, чтобы оно полностью покрывало рыбу. Добавьте букет гарни из зелени и чеснока, закройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне в течение 15—18 минут. Время приготовления зависит от толщины рыбных кусочков. Когда лосось готов, переложите его на очень горячее сервировочное блюдо. Уберите зелень и чеснок. Смешайте из оставшегося сливочного масла и муки соус, понемногу добавляя в него соки, выделившиеся при приготовлении рыбы. Предварительно проверив, достаточно ли в соусе соли и перца, полейте им рыбу и сразу же подавайте к столу.

Можно разнообразить это блюдо небольшим количеством мелко нарезанных и обжаренных с репчатым луком грибов.

Кусочки лосося можно также подать, положив их на ломтики хлеба, поджаренного в сливочном масле. Вместо красного вина допускается использовать белое.

Автор рецепта указывает также на то, что этот очень простой рецепт, предназначенный для приготовления рыбы в домашних условиях, можно усовершенствовать: для этого соус следует процедить, а рыбу украсить небольшими луковицами, покрытыми сливочным маслом, и шляпками грибов. В качестве гарнира можно также использовать икру карпа и раковые шейки.

AUGUSTE ESCOFFIER
«LE GARNET D'ÉPICURE»

Лососево-огуречный кебаб

Salmon and Cucumber Kebabs

(Возможные замены: таймень, тунец, рыба-меч)

На 5—6 порций:

кусочки лосося толщиной 4 см, с вырезанными серединками и без костей	1 кг
очищенные от кожицы и семян, разрезанные вдоль пополам огурцы	3
сухое белое вино	0,1 л
соевый соус	3 ст. ложки
сахар	1 ч. ложка
растопленное сливочное масло	30 г

Разрежьте рыбу на кусочки толщиной 4 см, а огурцы — на кусочки толщиной 2,5 см.

Смешайте вино, соевый соус, сахар и растопленное сливочное масло. Залейте этой смесью рыбу и огурцы. Перемешайте и поставьте в холодильник по меньшей мере на час.

Перед самой подачей к столу нанижите чередующиеся кусочки рыбы и огурцов на вертела. Готовьте над углями, время от времени поворачивая вертела и поливая рыбу маринадом, до тех пор, пока все кусочки лосося не приобретут коричневатый оттенок.

PAULA PECK
«PAULA PECK'S ART OF GOOD COOKING»

Эскалоп из лосося со щавелем

Escalopes de Saumon à l'Oseille Troisgros

Это блюдо следует готовить непосредственно перед подачей к столу.

На 4 порции:

средняя часть очищенного от костей, кожи и плавников лосося	850 г
рыбный навар	0,15 л
сухое белое вино, предпочтительно «Сансер»	6 ст. ложек
вермут	3 ст. ложки

мелко нарубленный лук-шалот	2
сливки двойной жирности	0,4 л
хорошо вымытый щавель с удаленными прожилками, большие листья нарезать на 2—3 куска	90 г
сливочное масло	40 г
лимонный сок	1 ст. ложка
соль и перец	
арахисовое масло (по желанию)	4 ст. ложки
мелкая морская соль	

Вытащите все мелкие кости лосося пинцетом, их можно обнаружить, проведя пальцем против волокон. Каждое филе разрежьте вдоль на два больших эскалопа весом около 150 г каждый. Поместите эскалопы между двумя листами смазанной растительным маслом жиронепроницаемой бумаги и осторожно уплотните их лезвием широкого ножа, чтобы толщина эскалопов была везде одинаковой.

Налейте в сотейник рыбный навар, красное вино и вермут и добавьте лук-шалот. Поставьте на сильный огонь и уварите жидкость до консистенции глазури — она должна стать сиропообразной и блестящей. Добавьте сливки двойной жирности, доведите до кипения и готовьте до тех пор, пока соус слегка не загустеет.

Добавьте щавель. Через 25 секунд снимите сотейник с огня и, вращая кастрюлю, добавьте сливочное масло, нарезанное маленькими кусочками. Не взбивайте массу веничком, так как это повредит листья щавеля. Добавьте лимонный сок, соль и перец.

Нагрейте очень широкую сковороду, высушите ее, если это сковорода с тефлоновым покрытием, или смажьте ее небольшим количеством растительного масла, если это обычная сковорода. Если сковорода недостаточно большая и эскалопы в нее не помещаются, используйте две. Посыпьте эскалопы сверху солью и перцем и положите их на сковороду посыпанной стороной вниз. Через 25 секунд переверните и готовьте по 15 секунд с другой стороны. Рыба должна оставаться мягкой и сочной.

Налейте на 4 большие подогретые тарелки одинаковое количество соуса. Удалите с эскалопов излишки жира с помощью ткани и разложите их по тарелкам. Сторону, не приправленную солью и перцем и находящуюся теперь сверху, слегка посыпьте мелкой морской солью. Теперь блюдо можно подавать.

JEAN AND PIERRE TROISGROS
«CUISINIERS A ROANNE»

Карп по-будапештски

Karpfen auf Budapester-Art

(Возможные замены: лещ, окунь, щука, судак)

На 4 порции:

очищенный и нарезанный на порционные кусочки карп	1 кг
сливочное масло	30 г
морковь, нарезанная соломкой	2
нарезанные соломкой корни сельдерея	2
корень гамбургской петрушки, кольраби или репа, нарезанные соломкой	по 1
мелко нарубленная небольшая луковица	1
соль	
белое вино	1 л

Растопите в большой кастрюле сливочное масло и готовьте в нем овощи на медленном огне. Когда они станут мягкими, положите к ним карпа. Присыпьте солью. Добавьте вино, доведите до кипения и варите рыбу в течение 15 минут на медленном огне до готовности. Выложите карпа на подогретое сервировочное блюдо. Кипятите содержимое кастрюли до тех пор, пока жидкость не уварится примерно наполовину. Вылейте ее на рыбу и подавайте блюдо с тостами.

ELEK MAGYAR
«KOCHBUCH FÜR FEINSCHMECKER»

Отварной карп с изюмом и миндалем

Carpe à la Juive

В этом рецепте, ведущем свое происхождение из провинции Лотарингия, используется изюм, приготовленный из винограда «Малага». Этот высушенный особым способом виноград мускатного сорта отличается от обычных сортов более крупными и более сладкими ягодами.

На 6 порций:

очищенный целый или разрезанный на большие куски карп	2,5 кг
растительное масло	1/4 л
небольшие луковицы	250 г
мука	2 ст. ложки
сахар	1 ст. ложка
уксус	1 ст. ложка
изюм «Малага»	125 г
бланшированные и нарезанные вдоль ядрышки миндального ореха	125 г
соль	

Разогрейте растительное масло в кастрюле (или в рыбоварке, если вы собираетесь готовить рыбу целиком). Положите в него луковицы и готовьте до тех пор, пока они не станут мягкими. Добавьте муку и половину указанного в рецепте количества сахара и, помешивая, готовьте, не доводя смесь до коричневого цвета. Добавьте уксус, остальной сахар, изюм и миндаль и такое количество воды, которое будет достаточным, чтобы покрыть рыбу. Доведите до кипения, добавьте соль и уменьшите огонь.

Положите рыбу и варите на медленном огне в течение 10—15 минут для нарезанной на кусочки рыбы и в течение 45 минут для целой.

Положите готовую рыбу в глубокое сервировочное блюдо и полейте соусом, разложив вокруг рыбы луковицы, изюм и миндаль. Остудите блюдо. Рыба подается в собственном желе в холодном виде.

E. AURICOSTE DE LAZARQUE
«CUISINE MESSINE»

Рыба, фаршированная кашей

Rŷba, Farshirovannaya Kashei

(Возможные замены: карп, лещ, золотистый пагр, треска, сайда)

На 3—4 порции:

целая рыба без голов, выпотрошенная через жабры, промытая и обсушенная	750 г
гречневая крупа	100 г
кипящая вода	≈0,2 л
соль	
сливочное масло	60 г
рубленая луковица среднего размера	1
сваренные вкрутую нарубленные яйца	2
перец	
мука	1 ст. ложка
сметана	1/4 л

Сначала приготовьте гречневую кашу. Жарьте крупу на сковороде без жира на медленном огне, постоянно помешивая, пока она не станет коричневой. (Если купленная вами крупа уже поджарена, этот шаг исключается.) Положите крупу в жаропрочную кастрюлю и залейте подсоленной кипящей водой: она должна лишь покрывать крупу. Добавьте 15 г сливочного масла, хорошо размешайте, плотно закройте крышкой и поставьте в не очень горячую духовку, предварительно нагретую до температуры 180°С (уровень 4). Держите в духовке в течение 20 минут или до тех пор, пока вся вода не испарится, а каша не станет пышной.

Обжарьте лук в 15 г сливочного масла и смешайте его с кашей и сваренными вкрутую яйцами. Натрите рыбу изнутри солью и вложите туда начинку из каши.

Обваляйте рыбу в муке и перце и жарьте в оставшемся количестве сливочного масла до тех пор, пока она не приобретет коричневатый оттенок. Положите рыбу в жаропрочное блюдо и поставьте на 5 минут в нагретую до 180°С (уровень 4) духовку. Выньте рыбу из духовки и полейте сметаной. Затем опять поместите в духовку и продолжайте готовить, поливая жидкостью, до тех пор, пока рыба не пропечется. Это займет еще около 20—25 минут; время приготовления зависит от размера и формы рыбы. Подавайте рыбу к столу в той же посуде, в которой она готовилась.

На ваш выбор вы можете подать к этому блюду маринованные огурцы, овощной или фруктовый салат или кусочки маринованных яблок.

О. П. МОЛчАНОВА
«КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ»

Тушеная пресноводная рыба

Carpe en Matelote

(Возможные замены: щука, окунь, угорь, раки, усач, пескарь)

Инструкции, приводимые автором книги, из которой взят рецепт, являются практическими советами по приготовлению этого классического блюда и зависят от выбора конкретного вида рыбы. Для приготовления этого блюда обязательно требуется карп, другие виды пресноводной рыбы можно подобрать, руководствуясь списком возможных замен, приведенным выше, или же, как любезно советует автор, можно взять «любую речную рыбу, с которой удобно обращаться». Чем больше видов рыбы используется в блюде, тем лучше, однако, взяв только карпа и еще какой-нибудь один вид рыбы, вы уже получите хороший результат. Другой способ приготовления, при котором кусочки рыбы остаются целыми, показан на стр. 50.

На 6 порций:

карп, нарезанный крупными кусками	1 кг
пресноводная рыба (не карп), подготовленная соответствующим способом и нарезанная на куски	750 г
сливочное масло	60 г
мука	2 ст. ложки
небольшие белые луковицы (или 3 крупные луковицы, разрезанные на 4 части)	12
красное вино	0,4 л
рыбный навар	0,4 л
соль и перец	
букет гарни	1
гренки	

Приготовьте в кастрюле смесь из половины количества сливочного масла, указанного в рецепте, и всей муки. Когда она станет золотисто-коричневой, добавьте луковицы и готовьте их в течение 10 минут, добавляя оставшееся сливочное масло. Затем влейте красное вино и рыбный навар, доведите соус до кипения и варите на медленном огне примерно в течение 30 минут.

Положите в кастрюлю подготовленную рыбу. Залейте рыбу соусом, приправьте солью и перцем, добавьте букет гарни и, не закрывая крышкой, готовьте на сильном огне в течение 30 минут. Перед подачей уберите из блюда букет гарни и добавьте гренки.

MENON
«LA CUISINÈRE BOURGEOISE»

Карп с шафраном

Carpe au Safran

На 6 порций:

карп, очищенный и порезанный поперек на куски толщиной 1 см	2 кг
очень мелко нарубленный репчатый лук	400 г
мелко нарубленные дольки чеснока	4
растительное масло	2 ст. ложки
вода	1 л
белое вино	1/2 л
соль	
порошок шафрана	1/2 ч. ложки

Слегка поджарьте до коричневатого цвета лук и чеснок в растительном масле. Добавьте воду, вино и приправьте солью. Добавьте шафран и кипятите в течение 30 минут. Уменьшите огонь, чтобы вода только слегка булькала, положите порционные кусочки карпа в пряный отвар и готовьте их 30 минут. Выньте рыбу и разложите кусочки на сервировочном блюде.

Уварите пряный отвар до 2/3 от первоначального объема, процедите и залейте им рыбу. Перед подачей слегка остудите.

ÉDOUARD DE POMIANE
«CUISINE JUIVE: GHETTOS MODERNES»

Сверкающий карп

Vlaamse Karper

На 6 порций:

выпотрошенный и почищенный карп	1,5 кг
уксус	0,1 л
сливочное масло	90 г
нарезанный репчатый лук	250 г
грубо помолотый имбирный пряник	30 г
соль и перец	
веточки тимьяна	1
лавровый лист	1
нарезанный кружочками корень гамбургской петрушки	1
нарезанный кружочками корень сельдерея	2
светлое пиво	≈0,6 л
мука	2 ст. ложки
веточки петрушки	

Поместите карпа на 30 минут в воду, в которую добавлен уксус. Разогрейте 60 г сливочного масла, добавьте репчатый лук и готовьте, пока он не станет мягким, примерно в течение 15 минут. Добавьте имбирный пряник и переложите смесь в глубокое жаропрочное блюдо, достаточно большое для того, чтобы туда мог поместиться карп. Выньте рыбу из воды и положите в блюдо. Приправьте солью и перцем. Добавьте тимьян, лавровый лист, корень петрушки и сельдерей и залейте рыбу пивом. Запекайте, не накрывая крышкой, регулярно поливая, в предварительно нагретой до 180°C (уровень 4) духовке примерно в течение часа или до тех пор, пока рыба не пропечется.

Переложите рыбу в подогретое сервировочное блюдо. Жидкость, в которой готовилась рыба, процедите через мелкое сито и налейте в кастрюлю. Одновременно добавьте оставшееся сливочное масло и муку и размешайте до получения однородной пасты. Добавьте получившееся масло манье в процеженную жидкость. Готовьте в течение нескольких минут, пока соус слегка не загустеет, затем полейте им рыбу. Перед подачей украсьте блюдо побегами петрушки.

FONS VERMEERSCH
«OPZOEK NAAR SPIJS EN DRANK»

Лещ, варенный с хреном и яблоками

Leshch, Varenŷĭ s Khrenom i Yablokami

(Возможные замены: золотистый пагр, морской окунь)

Этот рецепт взят из классической кулинарной книги времен дореволюционной России. Корень петрушки, указанный в рецепте, принадлежит гамбургской петрушке, корень которой с виду такой же, как у пастернака. Если вы не нашли эту петрушку в продаже, ее можно заменить небольшой репой или пастернаком.

На 6–8 порций:

очищенный лещ, натертый снаружи и изнутри солью и нарезанный на 6–8 кусков	1,5–2 кг
уксус	0,25–0,3 л
корень петрушки, нарезанный кусочками	1
корневой сельдерей, нарезанный кусочками	1
нарезанный лук-порей	1
нарезанные луковицы среднего размера	2
соль	
перец горошком	12–15
лавровый лист	2–3
лимон, нарезанный тонкими ломтиками	1

Соус

только что натертый хрен	3–4 ст. ложки
очищенные от кожицы тертые яблоки	4–6
яблочный уксус	2–3 ст. ложки
сахар	

Положите кусочки леща в блюдо. Доведите уксус до кипения и залейте им рыбу. Через несколько минут выньте рыбу из уксуса и переложите в жаропрочную кастрюлю. Положите в кастрюлю овощи и кипятите их примерно в $^3/_4$ л подсоленной воды, добавив перец горошком и лавровый лист. Через 15–20 минут, когда овощи будут готовы, слейте и процедите жидкость и залейте ею рыбу. Готовьте рыбу на достаточно сильном огне примерно в течение 15 минут.

Чтобы приготовить соус, смешайте хрен, яблоки, уксус, добавьте сахар по вкусу и 5 ст. ложек процеженной жидкости, в которой варилась рыба.

Выложите кусочки рыбы на подогретое сервировочное блюдо и украсьте ломтиками лимона. Соус подавайте отдельно.

ЕЛЕНА МОЛОХОВЕЦ
«ПОДАРОК МОЛОДЫМ ХОЗЯЙКАМ»

Угорь, приготовленный с зеленью

L'Anguille au Vert

Техника снятия с угря кожи показана на стр. 51.

На 6 порций:

угри без голов, очищенные от кожи, порезанные на кусочки толщиной 2,5 см и длиной 5 см	2 кг
сливочное масло	125 г
нарубленный крупный репчатый лук	2
щавель без стеблей	125 г
кресс-салат с удаленными большими стеблями	125 г
крапива без стеблей	50 г
эстрагон (по желанию)	50 г
петрушка и кервель	по 30 г
веточки мяты, шалфея, чабра или розмарина без стеблей	по 1 каждого
мелко нарубленный корень сельдерея	1
рубленый и толченый лук-шалот	2–3
цедра двух лимонов (по желанию)	
соль и перец	
сухое белое вино	≈$^1/_2$ л
сливки двойной жирности	0,15 л
взбитые яйца	2
лимонный сок	≈5 ст. ложек

В большом сотейнике разогрейте сливочное масло, пока оно не станет пениться, затем бросьте в него кусочки угря и репчатый лук. Тем временем мелко нарубите щавель, кресс-салат, крапиву и другие травы. Это нужно делать в последний момент, иначе они потеряют свою свежесть.

Добавьте зелень, сельдерей, лук-шалот и цедру лимона и, накрыв крышкой, томите в течение 5 минут. Приправьте солью и перцем. Влейте такое количество белого вина, чтобы оно покрыло содержимое кастрюли, добавив немного воды, если это необходимо, и, закрыв крышкой, варите на медленном огне в течение 10—15 минут.

Смешайте сливки, яйца, лимонный сок и перец. Снимите кастрюлю с огня и влейте в нее сливочную смесь. Постепенно смешайте ее с зеленью, вращая кастрюлю. Переложите на сервировочное блюдо и подавайте в холодном или горячем виде.

CLAUDIAN
«À TABLE»

Пирог из угря

Eel-Pie Island Pie

Находящийся на Темзе около Ричмонда остров Ил-Пай (буквально «пирог из угря») получил свое название благодаря знаменитым пирогам, которые вот уже в течение двух столетий привлекают туда посетителей из разных уголков мира, желающих попробовать знаменитое блюдо из речного угря и поспорить, как лучше есть пирог: горячим или холодным.

Как очищать угря от кожи, показано на стр. 51.

На 6—8 порций:

очищенный от кожи угорь, нарезанный кусочками размером 4 см	1,5 кг
сливочное масло	125 г
рубленый лук-шалот	2
рубленая петрушка	2 ст. ложки
тертый мускатный орех	
соль и перец	
сухой херес или белое вино	0,3 л
мука	30 г
лимонный сок	2—3 ст. ложки
сваренные вкрутую и нарезанные яйца	3
тесто	600 г
яйцо, взбитое с небольшим количеством молока или воды	1

Растопите в кастрюле сливочное масло и готовьте в нем лук-шалот в течение нескольких минут, не доводя до момента, когда он начнет изменять цвет. Затем добавьте петрушку, мускатный орех, соль, перец и херес или белое вино. Положите рыбу в эту смесь, залейте таким количеством воды, чтобы она лишь покрывала рыбу, и медленно доведите до кипения. Когда вода закипит, выньте кусочки угря и положите их в блюдо для пирога емкостью 1,5 л. Жидкость, в которой варилась рыба, процедите и сохраните.

Растопите в чистой кастрюле оставшееся сливочное масло. Помешивая, добавьте муку и понемногу добавляйте жидкость, в которой варилась рыба. Доведите до кипения, помешивая. Добавьте лимонный сок, попробуйте, достаточно ли соли и приправ, и вылейте соус на рыбу. Поверх положите ломтики сваренных вкрутую яиц, заверните начинку в тесто и смажьте его сверху смесью из взбитых яиц. Запекайте в течение 15 минут в духовке, нагретой до температуры 230°C (уровень 8). Затем уменьшите температуру до 180°C (уровень 4) и запекайте еще 45 минут.

LIZZIE BOYD (EDITOR)
«BRITISH COOKERY»

Запеченный угорь с оливками

Terrine d'Anguilles

Как рассказывает сам автор, это блюдо обычно подают на большой ужин, который предшествует полуночной обедне в Сочельник в рыбацком порту Мартиге, находящемся недалеко от Марселя. Как очищать угря от кожи, продемонстрировано на стр. 51.

На 4 порции:

очищенный от кожи и выпотрошенный угорь	1,5 кг
мелко нарубленный лук-порей	500 г
мелко нарубленные дольки чеснока	2
мелко нарубленная петрушка	4 ст. ложки
соль и перец	
лавровый лист	1
маслины без косточек (или смесь оливок и маслин)	60 г
сухое белое вино	0,2 л
молотые сухари	40 г
оливковое масло	0,1 л

Выложите толстым слоем лука-порея дно жаропрочного блюда для запекания или глиняного горшочка. Затем положите слой рубленого чеснока и петрушки. Посыпьте солью и перцем и добавьте лавровый лист. Положите оливки и смочите все вином. Сверху положите угря, завернутого «хвост во рту». Посыпьте все молотыми сухарями и сбрызните оливковым маслом.

Готовьте, поливая рыбу время от времени, примерно в течение 1,5 часа в средненагретой духовке, температуру в которой предварительно доведите до 180°C (уровень 4).

IRÈNE BORELLI
«LA CUISINE PROVENÇALE»

Угорь в виноградных листьях, приготовленный в гриле

Anguilla ai Ferri con Foglie di Vite

Как очищать угря от кожи, показано на стр. 51.

На 4 порции:

очищенный от кожи угорь, нарезанный кусками по 10 см	1,5 кг
виноградные листья	10—12

Маринад

оливковое масло	4 ст. ложки
лимонный сок	2—3 ст. ложки
нарубленная небольшая луковица	1
нарубленная небольшая морковь	1

рубленый корень сельдерея	1
рубленая петрушка	1 ст. ложка

Смешайте компоненты маринада в чашке, положите туда кусочки угря и оставьте на 2 часа. Время от времени переворачивайте кусочки. Затем выньте рыбу из маринада, заверните в виноградные листья и перевяжите ниткой. Окуните завернутую рыбу в маринад, затем жарьте на решетке или на вертеле в течение 6 минут с каждой стороны. Уберите нитку и подавайте блюдо с отварным картофелем и горчичным соусом (майонез с каперсами и горчицей).

NINO BERGESE
«MANGIARE DA RE»

Молодой угорь (рецепт из г. Бильбао)

Angulas Estilo Bilbao

Лучше покупать уже предварительно обработанных молодых угрей, так как в свежем виде они очень быстро портятся.

На 4 порции:

молодые угри	500 г
оливковое масло	4 ст. ложки
дольки чеснока	3
небольшой очищенный от семян и нарубленный перец чили	1
соль	

Разогревайте масло и чеснок в керамической кастрюле, пока чеснок не приобретет золотистый цвет. Выньте чеснок и положите его в рыбу. Обжарьте на сильном огне, добавив перец чили и соль, и сразу же подавайте.

ANA MARIA CALERA
«LA COCINA VASCA»

Угорь по-волендамски

Paling op Zijn Volendams

Как очищать угря от кожи, показано на стр. 51.

На 4 порции:

очищенный от кожи угорь толщиной с большой палец, нарезанный кусками по 9 см	1 кг
свежемолотый черный перец	
соль	
сливочное масло	60 г
винный уксус	3 ст. ложки

Уложите угрей не слишком плотно в вертикальном положении в небольшую глубокую кастрюлю с прямыми стенками, которая помещается в духовку. Легче всего укладывать угрей, положив кастрюлю на бок. Обильно посыпьте перцем и слегка солью. Не добавляя никакой жидкости, закройте кастрюлю и поставьте на 20 минут на несильный огонь. Затем чуть-чуть приоткройте крышку и готовьте еще 10 минут.

Снимите кастрюлю с огня и добавьте к рыбе сливочное масло. Закройте кастрюлю и поставьте на 10 минут в несильно нагретую духовку, 180°C (уровень 4). Затем снимите крышку и готовьте еще 10 минут до тех пор, пока содержимое кастрюли не начнет потрескивать и шипеть. Залейте уксусом и готовьте еще в течение 3 минут.

Подавайте блюдо с отварным молодым картофелем, посыпанным рубленой петрушкой. Около каждой тарелки положите вилку и поставьте блюдце с соусом из растопленного сливочного масла, уксуса и перца, чтобы каждый гость мог есть рыбу и картофель, обмакивая их в соус.

HUGH JANS
«BISTRO KOKEN»

Угорь, тушенный с чесноком и красным вином

Catigot d'Anguilles à la Gardiane

Как очищать угря от кожи, показано на стр. 51.

На 4—6 порций:

угорь среднего размера, очищенный от кожи и нарезанный кусками по 5 см	2
оливковое масло	4—5 ст. ложки
толченые дольки чеснока	10—12
лавровый лист	1
веточка тимьяна	1
высушенная корочка апельсина	1
красный перец чили	
соль	
красное вино	0,15—0,2 л

Налейте масло в жаропрочную глиняную кастрюлю. Добавьте толченый чеснок, лавровый лист, тимьян, апельсиновую корочку и щепотку перца чили. Посыпьте кусочки угря солью. Положите их в кастрюлю, залейте вином и добавьте такое количество воды, которое будет покрывать рыбу. Не закрывая крышкой, готовьте на среднем огне в течение 20—30 минут. Время приготовления зависит от толщины угря. Разложите блюдо на горячие тарелки.

JEAN-NOËL ESCUDIER
LA VÉRITABLE CUISINE PROVENÇALE ET NIÇOISE»

Угорь, тушенный с черносливом

Matelote d'Anguille aux Pruneaux

Как очищать угря от кожи, показано на стр. 51. Указанные в рецепте выжимки — это особый сорт коньяка, который делается из ягод винограда после приготовления вина. Вместо них можно использовать обычный коньяк.

На 4 порции:

угри без голов, очищенные от кожи и нарезанные кусками по 6 см	750 г
сливочное масло	50 г
небольшие белые луковицы	12
красное вино	1/2 л
выжимки	4 ст. ложки
сахар кусковой	1

толченая головка чеснока	1
букет гарни	1
чернослив, вымоченный в чайной заварке в течение 3 часов	12

Растопите сливочное масло в жаропрочной кастрюле и слегка обжарьте в нем кусочки угря и лук. Добавьте вино и выжимки, затем сахар, чеснок и букет гарни. Закройте кастрюлю крышкой и доведите до кипения. Зажгите жидкость как при приготовлении пунша. Закройте и варите на самом слабом огне примерно в течение 2 часов. Добавьте чернослив и готовьте еще в течение часа.

ROBERT COURTINE
•MON BOUQET DE RECETTES•

Жареный сом

Pan-Fried Catfish

(Возможные замены: треска, кошачья акула, сайда, пикша, тригла)

Несмотря на заголовок этого рецепта, метод приготовления этого блюда, строго говоря, не жарка, а лишь легкое обжаривание. Представители семейства сомов обитают главным образом в США и в Азии, а в Европе встречаются редко.

На 4 порции:

очищенный целый или нарезанный кусками сом	1 кг
молоко	1/4 л
свежие хлебные крошки или кукурузная мука	250 г
свиной жир или растительное масло для жарки	
соль и перец	

Окуните рыбу в молоко и запанируйте в хлебных крошках или кукурузной муке. Быстро обжарьте в горячем свином жире или растительном масле, налитом слоем в 2,5 см в небольшую кастрюлю. Дайте жиру стечь, приправьте блюдо по вкусу и подавайте к столу.

JAMES BEARD
•JAMES BEARD'S NEW FISH COOKERY•

Семейство сельдевых

Жареная сельдь

Fried Herring

(Возможные замены: сардина-пильчард)

Как удалить кости из сельди, показано на стр. 75.

На 2 порции:

очищенная сельдь без костей	2
мелкая овсяная крупа	100 г
соль и перец	
свиной жир или растопленное сало	60 г

Положите овсяную крупу на тарелку и приправьте специями. Хорошо обваляйте сельдь в крупе.

Разогрейте на сковороде немного жира. Положите на нее сельдь, сначала спинкой, и жарьте на среднем огне в течение 3—5 минут. Время жарки зависит от толщины рыбы. Переверните рыбу и точно так же жарьте ее с другой стороны. Сельдь готова, когда она приобрела коричневатый оттенок и стала хрустящей.

JANET MURRAY
•WITH FINE FEELING FOR FOOD•

Соленая сельдь с начинкой из анчоусов

Paupiettes de Hareng

На 6 порций:

очищенная от кожи, костей и голов соленая сельдь, вымоченная ночь в молоке	6
вымоченное и обсушенное филе анчоусов	16—20
сливочное масло	150 г
яичные желтки	2
очень мелко нарубленная зелень	2 ст. ложки
кайенский перец	
молотые сухари	4 ст. ложки
лимонный сок	2—3 ст. ложки

Нарежьте филе сельди в виде ровных прямоугольников. Обрезки растолките вместе с анчоусовым филе в ступке или мелко нарубите. Добавьте к этой смеси 100 г сливочного масла, затем яичные желтки, зелень и кайенский перец и тщательно перемешайте.

Положите на прямоугольники филе слой начинки. Заверните филе в рулетики и плотно уложите их в смазанное сливочным маслом блюдо для запекания. Блюдо должно быть достаточно большим, чтобы на него поместились все рулетики, выложенные одним слоем. Посыпьте молотыми сухарями. Растопите оставшееся сливочное масло и слегка полейте им каждый рулетик. Запекайте в предварительно нагретой до 220°С (уровень 7) духовке в течение 15—20 минут или до тех пор, пока верх рулетиков не станет золотисто-коричневым. Выньте блюдо из духовки, полейте лимонным соком и подавайте к столу.

ALOIDE BONTOU
•TRAITÉ DE CUISINE BOURGEOISE BORDELAISE•

Сельдь с яблоками

Sild med EpIer

(Возможные замены: сардина-пильчард, небольшая скумбрия)

На 4 порции:

очищенная от костей сельдь, икру сохранить	1 кг
соль	2 ст. ложки
сливочное масло	40 г
мелко нарубленные луковицы средней величины	2
очищенные от кожицы и сердцевины яблоки	4
свежие хлебные крошки	2 ст. ложки
тертый сыр	2 ст. ложки

Посыпьте солью филе сельди. Разогрейте в неглубокой каст-

рюле с длинной ручкой 30 г сливочного масла и слегка обжарьте икру и лук.

Выложите дно смазанного сливочным маслом блюда для запекания слоем яблок. Затем положите слой лука и икры, а поверх него плотно уложите филе сельди спинками вверх.

Посыпьте хлебными крошками и тертым сыром. Добавьте оставшееся сливочное масло. Запекайте 15 минут в сильно нагретой духовке, которую предварительно разогрейте до 240°C (уровень 9). Подавайте блюдо горячим с картофельным пюре.

BORGSTRÖM AND DANFORS
«SCANDINAVIAN COOKBOOK»

Сельдь, жаренная на решетке, с горчицей

Grilled Herrings with Mustard

(Возможные замены: небольшая скумбрия, крупная сардина-пильчард, кусочки тунца)

На 4 порции:

свежая сельдь	4
мука, смешанная с солью и свежемолотым перцем	2 ст. ложки
оливковое масло	2—3 ст. ложки
французская горчица	2—3 ст. ложки
свежие хлебные крошки	30 г
растопленное масло	60 г

Осторожно почистите сельдь, стараясь не порвать нежную кожу; отрежьте головы; аккуратно промойте и обсушите рыбу. Острым ножом сделайте по 3 неглубоких надреза по бокам рыбы.

Обваляйте сельдь в приправленной солью и перцем муке, смажьте оливковым маслом и жарьте в гриле по 3—4 минуты с каждой стороны, выложив на хорошо смазанный оливковым маслом противень.

Выложите рыбу в неглубокое жаропрочное блюдо для запекания, намажьте горчицей, посыпьте хлебными крошками и полейте растопленным сливочным маслом. Поставьте на 5 минут в горячую духовку, предварительно нагретую до 240°C (уровень 9). Подавайте прямо в блюде, с отварным молодым картофелем.

ROBERT CARRIER
«THE ROBERT CARRIER COOKERY COURSE»

Шведская запеканка из сельди

Sillgratäng från Gamla Opris

(Возможные замены: корюшка, небольшая скумбрия, соленая сельдь)

Этот рецепт является рецептом фирменного блюда стокгольмского ресторана «Opera Cellar». Для приготовления блюда используется балтийская сельдь. Если вы собираетесь готовить это блюдо из соленой сельди, предварительно вымочите ее — оставьте филе рыбы на ночь в холодной воде.

На 4 порции:

филе сельди	4
нарезанный тонкими ломтиками картофель	8
нарезанный тонкими кружочками репчатый лук	2
сливки обычной жирности	0,4 л
крошеный лавровый лист	1
тимьян	1ч. ложка
белый перец	
крупно нарубленный свежий укроп	3 ст. ложки
свежие хлебные крошки	4 ст. ложки
тертый сыр чеддер или швейцарский грюйер	3 ст. ложки
сливочное масло	60 г

Положите картофель и лук в кастрюлю и залейте таким количеством сливок, чтобы они лишь накрыли овощи, добавьте лавровый лист, тимьян и белый перец. Готовьте в течение 20 минут. Положите половину смеси на блюдо для запекания и посыпьте половиной приготовленного укропа. Поверх него положите филе сельди и посыпьте его оставшимся укропом. Сверху вылейте оставшиеся картофельную смесь и сливки. Смешайте хлебные крошки с сыром и посыпьте блюдо этой смесью. Полейте сливочным маслом. Готовьте в предварительно нагретой до 200°C (уровень 6) духовке 20 минут.

TORE WRETMAN
«SVENSE HUSMANSKOST»

Копченая сельдь, приготовленная в гриле

Grilled Kippers

На 4 порции:

копченая сельдь, вымоченная в молоке в течение 3 часов	4
молотые сухари	

Маринад

оливковое масло	4 ст. ложки
перец	
рубленая петрушка	1 ст. ложка
мелко нарубленный репчатый лук	1

Выньте рыбу из молока и обсушите. Смешайте компоненты маринада и вымачивайте в нем сельдь, переворачивая ее время от времени, в течение 3 часов. Затем выньте рыбу и обваляйте ее в молотых сухарях. Жарьте в гриле при высокой температуре по 7—8 минут с каждой стороны. Подавайте к блюду черный хлеб с маслом.

AMBROSE HEATH
«HERRINGS, BLOATERS AND KIPPERS»

Пирог звездочета

Stargazey Pie

(Возможные замены: сельдь, небольшая скумбрия, сардины)

Покрывать тестом несъедобные части рыбы (даже если головы удалены) нецелесообразно, так как это ведет к потере ее жирности. Поэтому автором этого рецепта было принято решение заворачивать в тесто только тело рыбы.

На 4 порции:

очищенная сардина-пильчард	8
соль и перец	
мелко нарубленный репчатый лук	6 ст. ложек

мелко нарубленная зелень	2 ст. ложки
тесто для пирога	300 г
теплое молоко, смешанное с $^1/_8$ ч. ложки шафрана, или взбитое яйцо (по желанию)	3 ст. ложки

Хорошо приправьте рыбу. Смешайте лук и зелень и положите 1 ст. ложку этой смеси в брюшную полость каждой рыбы (это придаст ей аромат и сохранит сок при запекании). Разделите тесто на две части и раскатайте каждую из них. Нижний слой теста для пирога должен быть немного тоньше верхнего. Выложите этот более тонкий слой на специальное блюдо для приготовления пирогов диаметром 23 см. Положите рыбу на блюдо так, чтобы головы остались за его краем, а хвосты находились в центре. Накройте вторым слоем теста (его диаметр должен быть немного меньше диаметра блюда, чтобы головы рыбы оставались незакрытыми). Скрепите края теста между головами рыбы.

Сверху тесто можно смазать небольшим количеством молока, смешанного с шафраном, или взбитым яйцом, для придания золотистого цвета поверхности пирога. Запекайте в течение 40 минут в предварительно нагретой до 190°С (уровень 5) духовке.

DOROTHY HARTLEY
«FOOD IN ENGLAND»

Сардины с начинкой из шпината

Sardines Farcies aux Épinards

(Возможные замены: анчоусы, шпроты)

Техника чистки сардин и удаления костей аналогична технике чистки анчоусов, которая описана на стр. 77.

На 4 порции:

очищенные от костей сардины без голов	1 кг
оливковое масло	0,1 л
бланшированный, подавленный для сочности рубленый шпинат	1 кг
вымоченный в молоке раскрошенный хлеб	100 г
мелко нарубленные дольки чеснока	2
рубленая петрушка	2 ст. ложки
соль и перец	
молотые сухари	60 г

Разогрейте 4 ст. ложки оливкового масла и слегка обжарьте в нем шпинат, добавьте вымоченный в молоке хлеб, чеснок, петрушку, соль и перец.

Выложите шпинатную смесь на смазанное оливковым маслом блюдо для запекания. Разложите очищенные и раскрытые сардины спинкой вниз. Положите по ложке оставшегося шпината на каждую сардину и закатайте в рулетик по направлению от головы к хвосту. Погрузите рулетики наполовину в выложенный на блюде слой шпината так, чтобы хвостики были направлены вверх. Посыпьте молотыми сухарями, сбрызните оливковым маслом и поставьте в предварительно нагретую до 220°С (уровень 7) духовку на 10—15 минут.

LOUIS GINIÉS
«CUISINE PROVENÇALE»

Сардины, жаренные на гриле в виноградных листьях

Sardines Grillées aux Feuilles de Vigne

(Возможные замены: анчоусы, шпроты, небольшая барабуля)

На 2 порции:

очищенные и обтертые бумажными полотенцами свежие сардины	12
оливковое масло	4 ст. ложки
лимонный сок	2 ст. ложки
соль и перец	
веточка розмарина	1
свежие виноградные листья подходящей формы	12

Смешайте оливковое масло, лимонный сок, соль и перец в неглубокой тарелке. Скатайте сардины в рулетики с начинкой из этой смеси, поместив внутрь каждого немного розмарина. Заверните каждый рулетик в виноградный лист, черенок листа используйте, чтобы скрепить обертку. (Или можно перевязать завернутые сардины тонкой ниткой.)

Жарьте рулетики над раскаленными углями в течение 3 минут с каждой стороны или до тех пор, пока виноградные листья не начнут чернеть. Сразу же подавайте к столу. При разворачивании листьев кожа рыбы останется на них, обнажив превосходное филе.

MICHEL BARBEROUSSE
«CUISINE PROVENÇALE»

Сардинные рулетики

Sarde a Beccafico

(Возможные замены: анчоусы)

Канестрато *и качкавал, использующиеся при приготовлении этого блюда, — это сорта острого сыра, изготавливающиеся на юге Италии. Если вы не смогли найти эти сорта в продаже, замените их смесью из равных частей пармезана и рикотты. Техника удаления костей рыбы описана на стр. 77.*

На 6 порций:

свежие очищенные от костей и чешуи целые сардины без голов	1 кг
винный уксус	0,1 л
оливковое масло	3 ст. ложки
свежие хлебные крошки	250 г
свежий сыр сортов канестрато или качкавал, нарезанный кубиками	100 г
сосновые орешки	30 г
изюм	60 г
рубленые дольки чеснока	1
рубленая петрушка	40 г
соль и перец	
мука	
слегка взбитые яйца	3
растительное масло для жарки во фритюре	

Раскройте сардины и маринуйте их в уксусе в течение

15 минут. На слабом огне подогрейте в сковороде 3 ст. ложки оливкового масла. Достаньте из маринада 3 сардины, положите их на сковороду и разделите их на кусочки с помощью деревянной ложки. Добавьте 60 г хлебных крошек и готовьте, помешивая, пока смесь не станет коричневой. Снимите кастрюлю с огня, добавьте сыр, сосновые орешки, изюм, рубленый чеснок и петрушку и приправьте все солью и перцем. Тщательно перемешивайте, пока смесь не станет однородной.

Выньте из уксуса остальные сардины, положите их спинкой вниз, уложите начинку и скатайте рыбу в рулетики по направлению от головы к хвосту. Запанируйте рулетики в муке и окуните их во взбитые яйца, а затем в оставшиеся хлебные крошки. Жарьте во фритюре из оливкового масла до золотисто-коричневого цвета.

Другой вариант приготовления этого блюда: выложите рулетики на смазанное оливковым маслом блюдо для запекания, отделите их друг от друга лавровыми листьями, сбрызните лимонным соком и оливковым маслом и запекайте в течение 30 минут в предварительно нагретой до 190°С (уровень 5) духовке.

PINO CORRENTI
«IL LIBRO D'ORO DELLA CUCINA E DEI VINI DE SICILIA»

Сардинные рулетики, приготовленные в цветках кабачка

Sardines à la Niçoise

На 4—6 порций:

филе свежих сардин	12
цветки кабачка	24
сливочное масло	60 г
рыбный навар	0,15 л
соль и перец	
мука	1 ст. ложка
филе анчоусов, вымоченное, обсушенное, толченое или протертое через сито	4

Начинка из дукселей

сливочное масло	15 г
мелко нарубленный репчатый лук	1
мелко нарубленные грибы	250 г
соль	
свеженатертый мускатный орех	
рубленая петрушка	1 ст. ложка
лимонный сок	1 ст. ложка

Для приготовления начинки растопите в сковороде сливочное масло и обжаривайте в нем лук, пока он не станет мягким и золотистым. Увеличьте огонь и положите грибы. Добавьте соль и мускатный орех и готовьте, помешивая время от времени, до тех пор, пока влага из грибов не испарится. Положите петрушку и влейте лимонный сок, снимите сковороду с огня и поставьте охлаждаться.

Выложите начинку на филе сардин и закатайте их в рулетики. Каждый рулетик поместите в цветок кабачка, лепестки сложите вместе. Растопите в сотейнике 30 г сливочного масла и положите в него упакованные в цветки рулетики. Накрыв крышкой, томите в течение нескольких минут, переворачивая рулетики один или два раза. Полейте их рыбным наваром, приправьте солью и перцем и, закрыв крышкой, готовьте на слабом огне примерно в течение 15 минут. Затем выложите рулетики на подогретое сервировочное блюдо.

Из оставшегося сливочного масла, муки и анчоусового пюре приготовьте пасту и, помешивая, добавьте ее к жидкости, в которой готовились рулетики. Нагревайте, пока соус не станет густым, затем полейте им рулетики. Сразу же подавайте.

A. CAILLAT
«150 MANIÉRES D'ACCOMMODER LES SARDINES»

Острые мальки

Devilled Whitebait

(Возможные замены: мелкая корюшка, мелкий пескарь)

Мальками здесь называют мелочь сельди и шпротов.

На 6—8 порций:

мальки	1 кг
мука, приправленная солью и перцем	60 г
растительное масло или жир для жарки во фритюре	
кайенский перец	1 ч. ложка

Осторожно промойте и просушите рыбу. Обваляйте ее в приправленной солью и перцем муке. Жарьте в горячем фритюре, разогретом примерно до 190°С, до тех пор, пока рыба не станет хрустящей. Дайте жиру стечь, выложив рыбу на бумажное полотенце. Перед подачей к столу посыпьте кайенским перцем.

LIZZIE BOYD (EDITOR)
«BRITISH COOKERY»

Анчоусы, фаршированные мангольдом

Acciughe Ripiene

(Возможные замены: сардины, шпроты)

На 6 порций:

свежие почищенные анчоусы без костей и голов	1 кг
слегка взбитые яичные желтки	2
молотые сухари	100 г
оливковое масло	0,15—0,2 л

Начинка

рубленое филе соленых анчоусов	6—8
долька чеснока	1
тертый сыр пармезан	30 г
вымоченный в молоке и размятый вчерашний хлеб без корочки	60 г
орегано	1 ч. ложка
яйца	4
бланшированные, освеженные в холодной воде и просушенные листья мангольда с удаленными жилками, размятые и нарубленные	1 кг

Для приготовления начинки растолките в ступке филе анчоусов и чеснок, затем добавьте сыр, вымоченный хлеб, орегано и яйца. Перемешайте с рублеными листьями мангольда и приправьте солью.

Нафаршируйте этой смесью свежие анчоусы. Окуните их во взбитые яичные желтки, затем обваляйте в молотых сухарях. Разогрейте оливковое масло и жарьте до золотисто-коричневого цвета.

DARIO G. MARTINI AND MANUELLI FERRER
«PRESTO E BURIDDA»

Фаршированные анчоусы

Acciuqhe Ripiene

(Возможные замены: сардины, шпроты)

Техника потрошения и удаления голов и костей анчоусов показана на стр. 77.

На 6 порций:

выпотрошенные крупные свежие анчоусы без голов и костей	1 кг
филе анчоусов, вымоченное и обсушенное	≈125 г
фонтина, рикотто или какой-либо другой сорт мягкого сыра, нарезонного полосками	≈250 г
мука	75 г
взбитые яйца	3
мелкие панировочные сухари	100 г
растительное масло для фритюра	
лимон, розрезанный на 4 части	1—2

Начините свежие анчоусы анчоусовым филе и полосками сыра. Придайте рыбе первоначальную форму. Обваляйте ее в муке, осторожно окуните во взбитые яйца, затем запанируйте в сухарях и на время отложите.

Перед самым моментом подачи блюда к столу разогрейте масло и жарьте рыбу небольшими порциями примерно в течение 5 минут или до золотисто-коричневого цвета. Выложите рыбу на бумажные полотенца и подавайте очень горячей, украсив четвертинками лимона.

ADA BONI
«ITALIAN REGIONAL COOKING»

Смешанный жареный рыбный пирог

La Sartagnado à la Toulonnaise

(Возможные замены: сардины, анчоусы, небольшой морской язык, барабуля)

Оригинальное название этого блюда происходит от слова la sartan, использующегося в Провансе для обозначения сковороды, в которой готовят блюдо.

На 2 порции:

разные виды мелкой рыбы, хорошо промытой и обсушенной	250 г
мука, приправленная солью и перцем	30 г
оливковое масло	4—5 ст. ложек
уксус	2 ст. ложки

Обваляйте рыбу в приправленной солью и перцем муке так, чтобы она была равномерно ею покрыта. Разогрейте в сковороде оливковое масло до очень высокой температуры и опустите в него рыбу. Уменьшите огонь до среднего и жарьте, не помешивая, в течение 6—7 минут или до тех пор, пока нижняя часть рыбы не приобретет золотисто-коричневый оттенок, как у омлета. Переверните рыбу и жарьте с другой стороны. Выложите рыбу на большое горячее сервировочное блюдо. Добавьте в сковороду уксус и затем вылейте ее содержимое на рыбу.

JOSÉPHINE BESSON
«LA MÈRE BESSON «MA CUISINE PROVENÇALE»

Шэд, начиненный фаршированными финиками

Alose Farcie aux Dattes Fourrées

Вместо фиников при приготовлении этого блюда можно с таким же успехом использовать чернослив, а вместо манной крупы можно взять рис.

На 8—10 порций:

шэд, почищенный и промытый в соленой воде	3 кг
бланшировонный и толченый миндаль	100 г
сахар	1 ст. ложка
сливочное масло	100 г
соль и перец	
молотый имбирь	½ ч. ложки
манная крупо или кускус, отворенный или приготовленный на пару и охлажденный	100 г
вымытые крупные финики без косточек	500 г
тонко нарезанный репчотый лук	¼
вода	¼ л
молотая корица	½ ч. ложки

Сначала приготовьте начинку из фиников. Растолките миндаль в большой ступке, продолжая толочь, добавьте сахар, 30 г сливочного масла, немного перца и половину указанного в рецепте количества имбиря. Все это смешайте с манной крупой или кускусом и начините этой смесью финики.

Нафаршируйте рыбу начиненными финиками и аккуратно зашейте ее брюшки хлопковой нитью. Смажьте большое блюдо для запекания половиной оставшегося сливочного масла и выложите на него слой репчатого лука. Смажьте рыбу оставшимся сливочным маслом. Залейте водой, в которую добавлено достаточно большое количество перца, немного соли и оставшийся имбирь. Закройте крышкой и варите на слабом огне на плите или в духовке, предварительно нагретой до 170°C (уровень 3) примерно в течение 1,5 часа.

Когда рыба будет готова, уберите нить и достаньте финики. Разложите их на блюде вокруг рыбы и залейте рыбу жидкостью, в которой она готовилась. Поместите блюдо в предварительно нагретую до 220°C (уровень 7) духовку или в разогретый гриль. Готовьте, поливая время от времени, в течение 10—15 минут или до тех пор, пока почти вся жидкость не испарится и не превратится в сиропообразную подливку. Кожа рыбы к этому времени должна стать хрустящей и приобрести золотистый оттенок. Финики должны слегка зажариться, но в

то же время оставаться мягкими. Посыпьте рыбу молотой корицей и подавайте к столу.

Z. GUINANDEAU
«FEZ VU PAR SA CUISINE»

Тушеный шэд со щавелем

Alose à l'Avignonnaise

(Возможные замены: сельдь, сардина-пильчард)

На 3—4 порции:

очищенный и выпотрошенный шэд	1 кг
рубленый щовель	750 г
оливковое масло	0,1 л
мелко нарубленная крупная луковица	1
очищенные от кожицы и семян нарезонные помидоры	3—4
толченая долько чеснока	1
соль и перец	
рубленая петрушка	2 ст. ложки
свежие хлебные крошки	30 г

Слегка обжарьте щавель, лук, томаты и чеснок в 3 ст. ложках оливкового масла в течение 10 минут. Приправьте солью и перцем, затем добавьте петрушку и хлебные крошки, чтобы смесь стала более однородной.

Тем временем в жаропрочной керамической кастрюле с крышкой слегка обжарьте рыбу в 3 ст. ложках оливкового масла. Выньте рыбу из кастрюли и выложите ее дно слоем из половины получившейся щавелевой смеси. Сбрызните оставшимся маслом, закройте крышкой и тушите в слабо нагретой духовке при температуре 130°C (уровень $^1/_2$) в течение 8—10 часов.

В ходе длительного приготовления щавель утратит свой слегка горьковатый привкус, а рыбные кости станут совсем мягкими, и вы получите превосходное изысканное блюдо.

MICHEL BOUZY
«LES POISSONS-CRUSTACÉS-COQUILLAGES»

Запеченная корюшка, штат Мэн

Baked Maine Smelts

(Возможные замены: сардина-пильчард, шпроты)

На 4 порции:

корюшка	750 г
тонкие ломтики копченого бекона или ветчины	250 г

Нагрейте духовку до температуры 200°C (уровень 6). На плоский противень выложите ломтики бекона и рыбу, переплетенные точно таким же образом, как прутья корзины. Запекайте в течение 10—15 минут или до тех пор, пока содержимое противня не примет вид и форму хрустящего пирога.

MARJORIE PAGE BLANCHARD
«TREASURED RECIPES FROM EARLY NEW ENGLAND KITCHEN»

Семейство тресковых

Рыба заливная с лимонным соком

Rŷba Zalivnaya s Limonnŷm Sokom

(Возможные замены: треска, пикша, зубатка, морской черт)

Заливная рыба — традиционное и популярное в России блюдо, которое обычно подается на праздничные обеды в честь дня рождения или дружеской встречи. Как заливать рыбу желе, чтобы блюдо выглядело привлекательно, показано на стр. 40.

На 4 порции:

филе белой рыбы, нарезанное порционными кусочками	600—750 г
морковь, разрезонная по длине на 4 части	1
крупно нарубленный корень сельдерея	1
крупно нарубленный репчотый лук	1
веточка петрушки	1
ловровый лист	1—2
перец горошком	5
соль	
лимонный сок	2—3 ст. ложки
сахор	
желатин, растворенный в небольшом количестве воды	2 ч. ложки
нарезанный тонкими ломтиками лимон, очищенный от зернышек	1
корень сельдерея, нарезанный тонкими полосками	1

Отварите рыбу примерно в 400 мл подсоленной воды, куда добавлены овощи, зелень и перец горошком. Через 10 минут, когда рыба будет готова, сложите ее в неглубокое сервировочное блюдо и поставьте остывать. Процедите жидкость, в которой варилась рыба, в эмалированную или нержавеющую кастрюлю, добавьте лимонный сок, соль и сахар по вкусу и поставьте кастрюлю на слабый огонь. Добавьте растворенный желатин, помешивая, доведите до кипения, затем снимите кастрюлю с огня и поставьте жидкость остывать при комнатной температуре.

Украсьте рыбу ломтиками лимона и полосками сельдерея. Залейте рыбу половиной получившейся жидкости и поставьте на 30 минут в холодильник. Когда жидкость начнет застывать, добавьте оставшуюся часть желе. Держите в холодильнике до момента подачи блюда на стол.

Застывшее желе должно иметь приятный кисло-сладкий лимонный вкус и аромат. Морковь, использованная в приготовлении желе, придает ему красивый янтарный оттенок.

Л. Л. ЛАГУНОВ
«РЫБНЫЕ БЛЮДА»

Запеканка из трески с овощами

Trondhjemstorsk

(Возможные замены: пикша, мольва, зубатка)

Норвежская рыба прекрасно сочетается с овощами.

На 4 порции:

филе трески, разрезанное на 8 равных кусочков	750 г
сливочное масло	≈100 г
тертая луковица среднего размера	1
тертая морковь	175 г
тертый корневой сельдерей	175 г
ломтики хлеба без корочки	6
соль и перец	
рубленая петрушка	1 ст. ложка
молотые сухари	30 г

Растопите половину того количества сливочного масла, которое указано в рецепте, в небольшой кастрюле и добавьте лук и корнеплоды. Помешивая, готовьте смесь на слабом огне в течение 10—15 минут или до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Но при этом они не должны изменить цвет.

Смажьте сливочным маслом большое, но неглубокое блюдо для запекания и выложите его дно ломтиками хлеба. Сверху положите кусочки рыбы, приправьте солью и перцем, затем выложите овощи на рыбу. Посыпьте рубленой петрушкой и молотыми сухарями, полейте оставшимся сливочным маслом. Поставьте в предварительно нагретую до 180°C (уровень 4) духовку и готовьте примерно в течение 40 минут или до образования золотисто-коричневой корочки.

HROAR DEGE
«FRA NEPTUNS GAFFEL»

Треска с шафрановым соусом

Cabillaud à la Sause Jaune

(Возможные замены: пикша, хек, палтус)

На 4 порции:

свежая треска, нарезанная толстыми ломтями	1 кг
оливковое масло	4 ст. ложки
соль	
мелко нарубленная петрушка	2 ст. ложки
мелко нарубленные дольки чеснока	2
шафран в порошке	1/2 ч. ложки
мука	
лимонный сок	2 ст. ложки
горячая вода	≈1/4 л

Поместите оливковое масло, соль, петрушку, чеснок, шафран, щепотку муки и лимонный сок в кастрюлю достаточно большого размера, такую, чтобы в нее можно было положить куски рыбы одним слоем. Готовьте, помешивая, на слабом огне в течение 2—3 минут. Добавьте кусочки рыбы, разместив их так, чтобы они были покрыты овощной смесью. Закройте крышкой и готовьте на медленном огне. Через 10 минут, когда поверхность рыбы станет белой, переверните кусочки и полейте их горячей водой. Доведите до кипения и подавайте к столу.

L. E. AUDOT
«LA CUISINÈRE DE LA CAMPAGNE ET DE LA VILLE»

Рыба с соусом из грецкого ореха

Сациви из рыбы

(Возможные замены: треска, хек, кефаль, тюрбо)

Сациви — знаменитый грузинский соус, который подают к мясу, цыпленку, а также к рыбе.

На 4 порции:

почищенная рыба	1 кг
лавровый лист	2
перец горошком	8
очищенные грецкие орехи	100 г
дольки чеснока	2—4
паприка	
соль	
молотые семена кориандра	1 ч. ложка
мелко нарубленные небольшие луковицы	3—4
молотая корица	1 ч. ложка
молотая гвоздика	1/4 ч. ложки
свежемолотый черный перец	
уксус или гранатовый сок или сок незрелого винограда	6 ст. ложек

Нарежьте рыбу на порционные кусочки. Положите их в кастрюлю вместе с лавровым листом, горошками перца и таким количеством подсоленной воды, чтобы она только накрыла рыбу. Варите на медленном огне в течение 12—15 минут. Затем выложите рыбу на сервировочное блюдо остывать, а бульон, в котором она готовилась, сохраните.

Растолките грецкие орехи с чесноком, паприкой и солью по вкусу. Добавьте толченый кориандр и тщательно все перемешайте. Влив небольшое количество бульона, в котором варилась рыба, разбавьте смесь до густоты сливок. Вылейте соус в кастрюлю, добавьте лук и, не закрывая крышкой, варите на медленном огне в течение 10 минут. Смешайте корицу, гвоздику и перец с уксусом, гранатовым или виноградным соком и добавьте эту смесь в соус. Продолжайте готовить еще 10 минут. Вылейте горячий соус на рыбу. Дайте блюду остыть и подавайте, украсив по желанию половинками грецкого ореха, побегами свежего кориандра и черенками репчатого лука.

Н. ПАХУРИДЗЕ
«БЛЮДА ГРУЗИНСКОЙ КУХНИ»

Рыбный пирог

Fish Pie

(Возможные замены: треска, хек, сайда, мерланг, ершоватка)

Для приготовления этого блюда необходимо использовать большое блюдо, чтобы соус при приготовлении не переливался через край.

На 5—6 порций:

смесь из разных видов белой рыбы, нарезонной на кусочки	1 кг
рыбный навар	1 л
сваренные вкрутую и мелко нарубленные яйца	3
сливочное масло	75 г

мука	60 г
соль и черный перец	
рубленая петрушка и каперсы	2 ст. ложки
отварной картофель, намятый со сливочным маслом	750 г

Отваривайте рыбу в рыбном наваре в течение 5—6 минут. С помощью перфорированной широкой лопатки переложите рыбу на блюдо. Удалите головы, очистите рыбу от костей и кожи, разломите на мелкие кусочки и равномерно распределите их по блюду. Добавьте яйца.

Чтобы приготовить густой бархатистый соус, растопите в кастрюле сливочное масло и, помешивая, добавляйте в него муку. Добавьте горячий рыбный навар, помешивая, доведите до кипения и варите на медленном огне примерно в течение 20 минут. Приправьте солью и перцем и добавьте петрушку и каперсы.

Получившимся соусом полейте рыбу. Сверху положите слой картофеля и готовьте в течение 25 минут на верхней полочке несильно нагретой духовки, 190°С (уровень 5). За несколько минут до завершения приготовления увеличьте температуру до 200°С (уровень 6), чтобы картофельное пюре приобрело коричневатый оттенок. Этот пирог можно запекать также в гриле.

GEORGE LASSALLE
«THE ADVENTUROUS FISH COOK»

Золотистая треска

Golden Cod

(Возможные замены: мольва, хек, поллак, крупная пикша)

На 4 порции:

треска, нарезанная кусочками по 2,5 см	4
одна разрезанная пополам луковица, другая мелко нарубленная	2
соль и перец	
молотая овсяная крупа	60—90 г
сливочное масло	60 г
крупный пастернак или морковь, мелко нарубленные	1
мелко нарубленная ароматная зелень	1 ст. ложко

Рыбный навар

рыбные субпродукты	
вода	0,9 л
репчатый лук и морковь, нарезанные кружочками	по одному каждого
букет гарни	1
порошок шафрана	1/4 ч. ложки

Смешайте составные компоненты рыбного навара в кастрюле, доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 30 минут, периодически снимая накипь.

Тем временем тщательно натрите кусочки рыбы разрезанной пополам луковицей. Приправьте рыбу солью и перцем, хорошо обваляйте в молотой овсяной крупе и обжарьте (не прожаривая) до золотистого цвета в сливочном масле, следя за тем, чтобы оно не нагревалось слишком сильно и не потемнело. Положите обжаренные кусочки рыбы в большое плоское жаропрочное блюдо. Нарубите разрезанную пополам луковицу, смешайте с уже нарубленным луком, пастернаком или морковью и обжарьте в том же сливочном масле, в котором обжаривали рыбу, до золотисто-коричневого цвета. Положите овощи вокруг и поверх рыбы, посыпьте все зеленью.

Процедите рыбный навар, который в процессе варки должен приобрести светло-золотистый оттенок благодаря добавленному в него шафрану. Залейте им рыбу. Закройте блюдо крышкой и запекайте 40 минут в нагретой до 180°С (уровень 4) духовке.

ELISABETH AYRTON
«THE COOKERY OF ENGLAND»

Соленая треска со шпинатом

Morue à la Lessiveuse

На 4 порции:

вымоченная в течение ночи соленая треска, нарезанная кусочками по 5 см	750 г
мука	60 г
оливковое масло	4 ст. ложки
рубленый шпинат, подсоленный и отжатый, чтобы удалить излишки воды	500 г
кипящая водо	0,1 л
мелко нарубленная петрушка	2 ст. ложки
мелко нарубленная долька чеснока	1
мелко нарубленная горькая апельсиновая корочка	1 ч. ложка
филе анчоусов, вымоченное, слегка отжатое и мелко нарубленное	2

Обваляйте кусочки трески в муке и обжарьте их примерно до половины готовности в оливковом масле на слабом огне (примерно по 2 минуты с каждой стороны). Снимите рыбу со сковороды, положите туда шпинат и готовьте на сильном огне 1—2 минуты, часто встряхивая сковороду. Добавьте 1 ч. ложку муки, воду, петрушку, чеснок, корочку апельсина и анчоусы. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до среднего. Примерно через 5 минут, когда шпинат будет готов, добавьте треску и готовьте в течение 2—3 минут, периодически энергично встряхивая сковороду. Затем подавайте.

CHARLES DURAND
«LE CUISINIER DURAND»

Соленая треска с томатами и перцем

Morue à la Cantabrica

На 4—5 порций:

филе соленой вымоченной трески	800 г
оливковое масло	2 ст. ложки
мелко нарубленные большие луковицы	2
толченые дольки чеснока	6
рубленый белый лук-порей	2
сладкий красный перец, очищенный от семян и нарезанный полосками	6
очищенные от кожицы и семян томаты	6
букет гарни	1
белое вино	0,2 л
соль и перец	

Положите филе трески в большую жаропрочную кастрюлю и залейте свежей холодной водой. Доведите до кипения и снимите кастрюлю с огня.

В сотейнике разогрейте оливковое масло. Слегка обжарьте в нем репчатый лук, чеснок и лук-порей; затем добавьте перец, томаты и букет гарни. Оставьте вариться на медленном огне в течение нескольких минут, затем добавьте белое вино с равным количеством воды, в которой варилась рыба. Добавьте достаточно большое количество перца и чуть-чуть соли и, не закрывая крышкой, продолжайте варить на среднем огне в течение 15 минут.

Слегка отожмите филе трески, разделите на хлопья и тщательно выберите все оставшиеся кости. Смешайте рыбу с соусом и выложите на жаропрочное блюдо. Готовьте 20—30 минут в предварительно нагретой до 180°С (уровень 4) духовке. Затем удалите букет гарни и подавайте блюдо к столу.

IRÈNE LABARRE
«LA CUISINE DES TROIS B»

Голландская смесь

Dutch Mess

Это блюдо, популярное среди жителей Лунинбурга (Германия), переняли в свою очередь англоязычные поселенцы этого города. Слово «dutch» (в переводе с англ. — голландский), возможно, является неправильно произносимым словом «deutsch» (в переводе с нем. — немецкий).

На 4 порции:

соленая треска, вымоченная в течение 6—10 часов в 1—2 сменах холодной воды	500 г
крупный картофель, нарезанный большими кусками	4
нарезанный кубиками некопченый бекон	125 г
нарубленная крупная луковица	1
сливки двойной жирности (по желанию)	1/4 л
перец	

Слегка отожмите вымоченную соленую треску. Сохраните воду, в которой она вымачивалась. Разделите рыбу на хлопья, очистите ее от кожи и удалите кости. Отварите картофель в воде, где вымачивалась рыба. Примерно через 15 минут, когда картофель будет готов наполовину, добавьте рыбу и варите на медленном огне в течение 10 минут или до тех пор, пока картофель не станет мягким. Тем временем поджаривайте на сковороде бекон, пока жир не начнет течь, затем добавьте репчатый лук и жарьте до тех пор, пока бекон и лук не приобретут золотисто-коричневый оттенок. Слейте излишки жира. Добавьте сливки и нагревайте, помешивая. Слейте воду, в которой варились картофель и рыба, и выложите их на подогретое блюдо. Сверху положите смесь бекона и лука и обильно посыпьте перцем.

MARIE NIGHTINGALE
«OUT OF OLD NOVA SCOTIA KITCHENS»

Паста из соленой трески

Braindade de Morue à la Ménagère

На 6—8 порций:

соленая треска, вымоченная в течение 24 ч в воде, которую следует менять несколько раз, и слегка отжатая	500 г
оливковое масло	0,2—0,3 л
толченые дольки чеснока	1
молоко или сливки одинарной жирности	6—8 ст. ложек
пюре из отваренного или приготовленного на пару картофеля	125 г
свежемолотый белый перец	
соль (по вкусу)	
лимонный сок	2—3 ст. ложки
маленькие гренки, обжаренные до золотистого цвета в сливочном или растительном масле	

Нарежьте треску на несколько кусочков и поместите их в кастрюлю с 3 л воды. Доведите до кипения. Как только вода закипит, уменьшите огонь до самого слабого и варите рыбу в течение 10—12 минут.

Достаньте рыбу из воды. Снимите кожу и удалите кости. Разделите мякоть рыбы на мелкие хлопья.

Разогрейте 100 мл оливкового масла в кастрюле с толстым дном. Добавьте треску и толченый чеснок. Мешайте деревянной лопаткой или ложкой до тех пор, пока смесь не приобретет консистенцию однородной пасты. Уменьшите огонь. Не переставая помешивать, добавляйте понемногу оставшееся оливковое масло и молоко или сливки.

Добавьте картофельное пюре. Приправьте белым перцем и, если нужно, солью. Наконец, добавьте и хорошо размешайте лимонный сок. Готовое блюдо должно иметь мягкую консистенцию пасты, легкой и очень белой. Выложите ее в форму или на подогретое сервировочное блюдо, вокруг красиво разложите гренки и подавайте к столу.

PAUL BOCUSE
«THE NEW CUISINE»

Соленая треска с соусом айоли

Grand Aïoli

Grand Aïoli (оригинальное название) является типично марсельским блюдом. Соус айоли красиво оформляют смесью из отварных овощей, соленой треской и сваренными вкрутую яйцами. В приготовлении блюда (как и в приведенном рецепте) часто используются улитки и кальмары. Также в рецепт можно включить артишок, цветную капусту и даже нут (турецкий горох).

Если при приготовлении этого блюда вы используете живых улиток, положите их в чашку, добавьте горсть соли и залейте уксусом, чтобы он покрывал их. Размешав, дайте им постоять 15 минут. Затем тщательно промойте улиток, несколько раз меняя воду. Техника очистки и разделки кальмара описана на стр. 24.

На 12 порций:

филе вымоченной в течение ночи соленой трески	600 г
очищенные улитки	36
пряный отвар, приготовленный на основе белого вина с добавлением фенхеля	≈1 л
оливковое масло	1 ст. ложка
кальмар, очищенный и нарезанный кусочками	750 г
соль и перец	
морковь	6
неочищенный молодой картофель	6
фасоль	750 г
яйцо	6

Соус айоли

очищенные дольки чеснока	6
яичный желток	1
соль	
оливковое масло	0,5 л
лимонный сок	2 ст. ложки
теплая вода	≈2 ч. ложки

Варите улиток в ракушках в пряном отваре примерно в течение 2 часов, закрыв кастрюлю крышкой. Тем временем приготовьте соус айоли. Растолките чеснок в ступке. Добавьте яичный желток и соль. Затем медленно, капля за каплей, добавляйте оливковое масло, не переставая поворачивать пестик в одном и том же направлении с одинаковой частотой. Продолжайте толочь до тех пор, пока смесь не превратится в густую пасту.

После того как вы добавили в соус 3—4 ст. ложки оливкового масла, добавьте лимонный сок и 2 ч. ложки теплой воды. Затем продолжайте медленно вливать масло, добавляя теплую воду по капле, если смесь становится слишком густой.

Если, несмотря на соблюдение всех описанных выше инструкций, соус расслаивается — то есть масло отделяется и поднимается кверху, — переложите содержимое ступки в чашку и тщательно очистите ступку. Затем влейте в нее еще один яичный желток и добавьте несколько капель лимонного сока и постепенно, маленькими порциями (по 1 ложке) добавляйте расслоившуюся смесь. Эта процедура называется «спасение соуса».

Теперь приступайте к приготовлению остальных компонентов. Разогрейте в большой кастрюле оливковое масло и положите в нее кальмара, приправьте, накройте крышкой и готовьте на очень слабом огне в течение 30—40 минут или до тех пор, пока кальмар не станет мягким.

Сварите яйца вкрутую. В отдельной кастрюле варите примерно в течение 30 минут картофель и морковь. В большом количестве кипящей воды отварите фасоль 5—6 минут. Соленую треску отварите на слабом огне в течение 8—10 минут и слейте воду.

Разложите все составные компоненты блюда на горячие тарелки и подавайте, поставив красиво сервированный соус айоли на середину стола.

IRÈNE BORELLI
«LA CUISINE PROVENÇALE»

Бабушкина запеканка из соленой трески

Gratin de Morue «Grand-Mère»

На 4—6 порций:

соленая треска, вымоченная в воде за ночь	1 кг
нарубленный белый лук-порей	500 г
рубленый репчатый лук	500 г
сливочное масло	60 г
бланшированный, отжатый и мелко нарубленный шпинат	250 г
сливки двойной жирности	0,3 л
сваренные вкрутую яйца и разрезанные вдоль на две половинки	4—6
вымоченное филе анчоусов, слегка отжатое и разрезанное пополам вдоль	8
тертый сыр пармезан или грюйер	50 г
молотые сухари	30 г

Отваривайте треску от 10 до 20 минут в зависимости от размера рыбы. Слейте воду и разделите рыбу на хлопья.

Положите в жаропрочную кастрюлю лук-порей, репчатый лук и половину указанного в рецепте количества сливочного масла. Закройте плотно прилегающей крышкой и готовьте на очень слабом огне в течение 1,5 часа.

Тем временем в большой кастрюле на очень слабом огне разогревайте шпинат в течение 3—5 минут в оставшемся сливочном масле. Когда шпинат будет готов, снимите кастрюлю с огня и добавьте, помешивая, треть указанного количества сливок. Как только лук-порей и репчатый лук будут готовы, смешайте их со шпинатом, добавьте оставшиеся сливки и все перемешайте.

Выложите дно блюда для запекания половиной получившейся смеси и добавьте рыбные хлопья. Сверху положите оставшуюся смесь. Верх украсьте половинками сваренных вкрутую яиц, так чтобы желтки были снаружи. Посыпьте все сначала тертым сыром, затем молотыми сухарями и готовьте в предварительно нагретой до 200°C (уровень 6) духовке в течение 10—15 минут.

MICHEL BARBEROUSSE
«CUISINE PROVENÇALE»

Треска, картофель и яйца

Estofinade à la Rouergatte

Согласно оригинальному рецепту для приготовления этого блюда используется вяленая треска, которую перед приготовлением надо вымачивать в течение 4 дней, несколько раз меняя воду. Треску, картофель и яйца отваривают и не дают им остыть.

На 4 порции:

соленая треска, вымоченная как минимум в течение 24—36 часов с четырехкратной сменой воды	750 г
лавровый лист	1
веточка тимьяна	1
неочищенный молодой картофель	1 кг
яйца	4
дольки чеснока, растолченные в пюре в ступке	2—3
рубленая петрушка	4 ст. ложки
оливковое масло	1/4 л
перец	
соль (по вкусу)	

Слегка отожмите вымоченную треску, положите в большую кастрюлю и залейте большим количеством холодной воды, в которую добавлены тимьян и лавровый лист. Доведите почти до кипения, снимая пену, которая образуется на поверхности воды. Уменьшите огонь и варите в горячей, но не кипящей воде на самом слабом огне примерно в течение 10 минут. Время варки зависит от толщины рыбы. Попробуйте проткнуть мякоть рыбы в самой толстой ее части кончиком острого ножа — если мякоть стала упругой, это означает, что рыба готова. Очистите ее от кожи, удалите кости и разделите мясо на крупные хлопья.

Тем временем отварите картофель в мундире и сварите

яйца вкрутую. Затем очистите картофель и нарежьте его толстыми ломтиками. Очистите и крупно порубите яйца.

Тщательно перемешайте чесночное пюре с петрушкой, добавьте яйца и аккуратно смешайте с половиной указанного в рецепте количества оливкового масла. В оставшееся масло положите картофель, добавьте треску и осторожно смешайте с чесночным пюре, обильно приправив перцем. Попробуйте, достаточно ли соли, хотя обычно треска придает всему блюду соленый вкус. Выложите смесь на горячее блюдо и подавайте.

RICHARD OLNEY
«SIMPLE FRENCH FOOD»

Рыбный пудинг Азорских островов

Pudim de Peixe dos Açores

(Возможные замены: пикша, сайда, зубатка, умбрина, групер)

Рыба, рекомендуемая для приготовления этого блюда, — морская камбала. Пудинг готовится заранее — за день до того, как он будет подан, и подается холодным.

На 4 порции:

филе белой рыбы, очищенное от кожи и нарезанное на кусочки величиной с миндальный орех	600 г
сливочное масло	75 г
рубленая большая луковица	1
томаты среднего размера, очищенные от кожицы и семян и мелко нарезанные	2
соль	
свежие хлебные крошки	75 г
взбитые яйца	3
оливки без косточек	75 г

Растопите в кастрюле сливочное масло и готовьте в нем лук, пока он не станет мягким, но не доводя до изменения цвета. Затем добавьте томаты, соль и рыбу. Держите на среднем огне до готовности примерно в течение 7—8 минут. Затем добавьте хлебные крошки, яйца и оливки. Хорошо перемешайте и выложите смесь в смазанную сливочным маслом жаропрочную форму объемом 1 л. Готовьте примерно 1 час на водяной бане в средненагретой духовке при 180°С (уровень 4). Готовую смесь поставьте на ночь в холодильник.

На следующий день выложите пудинг на блюдо, перевернув форму; украсьте оливками, салатом-латуком и редисом. Подавайте холодным.

MARIA ODETTE CORTES VALENTE
«COZINHA REGIONAL PORTUGUESA»

Рыба, отваренная в молоке

Fish Poached in Milk

(Возможные замены: копченая пикша, треска, палтус)

Согласно этому рецепту рыбу можно отваривать в молоке, поставив кастрюлю на огонь или в духовку, нагретую до 180°С (уровень 4). Готовьте из расчета 10 минут на каждые 2,5 см толщины рыбы при первом случае и 15 минут — в духовке.

На 6—8 порций:

филе копченой рыбы	1 кг
молоко	1/4 л
сливочное масло	15 г
перец	
мука, смешанная с 15 г сливочного масла (масло манье)	1 ст. ложка

В закрытой кастрюле отваривайте в молоке рыбное филе до тех пор, пока мякоть не начнет легко распадаться на хлопья, если проткнуть ее вилкой. Выложите рыбу на подогретое сервировочное блюдо. Приправьте сливочным маслом и перцем. Полейте рыбу молоком и подавайте к столу. Или же растворите в молоке масло манье и подогревайте его до тех пор, пока оно не станет густым, затем вылейте на рыбу.

GOVERNMENT OF CANADA, FISHERIES AND OCEANS
«THE CANADIAN FISH AND SHELLFISH COOKBOOK SERIES»

Кеджери

Kegeree

Это блюдо викторианской эпохи, подававшееся обычно к завтраку, ведет свое происхождение из Индии, которая была тогда британской колонией. Для его приготовления можно использовать любую холодную рыбу, однако в Англии предпочтение отдается обычно копченой треске.

На 1—2 порции:

готовая холодная рыба без кожи и костей	125 г
сливочное масло	30 г
отварной рис	125 г
горчица	1 ч. ложка
яйца, сваренные «в мешочке»	2
соль	
кайенский перец	

Растопите сливочное масло в кастрюле с толстыми стенками. Добавьте все остальные ингредиенты и осторожно подогрейте на слабом огне. Приправьте блюдо и подавайте очень горячим.

MRS. ISABELLA BEETON
«THE BOOK OF HOUSEHOLD MANAGEMENT»

Пикша по-шотландски

Haddock Strachur

Блюдо, ведущее свое происхождение из г. Стрэчер Арджайллшир, Шотландия. К нему можно подать тосты.

На 6—8 порций:

копченая пикша	1 кг
сливки двойной жирности	0,6 л
свежемолотый черный перец	

Отваривайте пикшу в слабо кипящей воде в течение 4 минут. Слейте воду и разделите рыбу на хлопья, удалив все кости. Выложите рыбу на смазанное сливочным маслом жаропрочное блюдо и залейте сливками, чтобы рыба была покрыта полностью. Посыпьте перцем и готовьте в гриле.

LIZZIE BOYD (EDITOR)
«BRITISH COOKERY»

Пикша, приправленная карри

Schelvisfillets met Kerrie

(Возможные замены: треска, морской окунь, зубатка, кошачья акула)

Этот рецепт является одним из многих, явно демонстрирующих влияние кулинарного искусства Ост-Индии на голландскую кухню. Однако влияние было лишь частичным: голландцы скорее переделали, чем переняли, рецепт этого блюда. Они создали свои собственные вариации на восточные темы, взяв для приготовления распространенные в их местности виды рыбы, это видно из приводимого ниже рецепта.

На 4 порции:

филе свежей пикши, разрезанное на 4 равных куска	1 кг
соевый соус	3 ст. ложки
лимонный сок	1 ст. ложка
соль	
перец горошком	5
лавровый лист	1
сливочное масло	75 г
очищенные от кожицы и сердцевин яблоки, нарезанные кружочками	2
репчатый лук, нарезанный колечками	3
мука	2 ст. ложки
карри	1 ст. ложка
сушеный тимьян, растертый в порошок	1/2 ч. ложки

Осторожно промойте рыбное филе и уложите куски друг около друга на неглубоком блюде. Полейте соевым соусом и лимонным соком, накройте блюдо алюминиевой фольгой или крышкой и оставьте стоять 30 минут.

Подогрейте в неглубокой кастрюле около 0,5 л воды. Добавьте соль, перец горошком и лавровый лист. Поставьте на 10 минут на слабый огонь. Затем осторожно положите в воду рыбное филе и варите на слабом огне в течение 10—15 минут.

Тем временем растопите на сковороде половину указанного в рецепте сливочного масла и обжарьте в нем яблоки до золотисто-коричневого цвета. Переложите их на тарелку. В оставшееся на сковороде масло положите колечки лука, также обжарьте и переложите на тарелку. Яблоки и лук держите в тепле.

Как только рыбное филе будет готово, осторожно выньте его из кастрюли, выложите куски на подогретое сервировочное блюдо и не давайте остыть. Процедите и сохраните бульон, в котором готовилась рыба.

Растопите в сковороде оставшееся сливочное масло, добавьте муку и карри и хорошо размешайте. Как только смесь станет однородной, постепенно влейте, помешивая, 100 мл процеженного бульона. Добавьте соль по вкусу и тимьян. Подогревайте соус еще в течение 4—5 минут, затем полейте им рыбу. Перед тем как подавать, украсьте блюдо ломтиками яблок и колечками лука.

TON VAN ES
♦HET VOLKOMEN VISBOEK♦

Пикша с ветчиной

Ham and Haddie

Это рецепт известного шотландского блюда. Чтобы убедить читателей, что само блюдо настолько же хорошо, насколько привлекательно звучит его название, автор книги, откуда взят рецепт, цитирует одного путешественника, приехавшего в Шотландию, который попробовал это блюдо и описал его как «абсолютно восхитительное», заявив, что сочетание жареной копченой трески с ветчиной столь же совершенно, как и «союз» бекона и яиц. Однако, добавляет автор книги, те, кто предпочитает не употреблять в пищу жареные продукты, могут с таким же успехом приготовить треску с ветчиной в небольшом количестве воды в кастрюле с плотно закрытой крышкой.

На 4 порции:

копченая пикша, очищенная от кожи (для того чтобы это было легче сделать, ее надо недолго подержать над пламенем), нарезанная аккуратными кусочками	600 г
тонкие ломтики копченой ветчины	4
сливочное масло (по желанию)	30 г
перец	

Поджарьте ветчину в ее собственном жире, затем снимите ее со сковороды и не давайте остыть, пока жарите в том же жире кусочки рыбы. Если жира недостаточно, добавьте сливочное масло. Во время жарки переверните рыбу один раз.

Через 5—10 минут (время зависит от толщины кусочков), когда рыба будет готова, посыпьте ее перцем. Подавайте кусочки рыбы, завернутые в ломтики ветчины.

F. MARIAN MCNEILL
♦THE SCOTS KITCHEN♦

Мерланг во фритюре

Merlan Frit

(Возможные замены: треска, мольва, налим, большой морской дракончик)

Указания по удалению костей целой рыбы смотрите на стр. 22 и 66. В идеале кости рыбы должны быть удалены через спинку, однако если вы купили уже очищенную рыбу, то ее кости можно удалить через разрезанное брюшко.

На 4 порции:

мерланг, кости которого удалены по указанной технологии	4 порции по 250 г
соль и перец	
молоко	0,1 л
мука	60 г
растительное масло для фритюра	
пучок петрушки без крупных стеблей	1
дольки лимона	

Посыпьте рыбу солью и перцем, окуните в молоко и обваляйте в муке. На среднем огне нагрейте растительное масло и жарьте в нем рыбу в течение 4 минут. Увеличьте огонь и завершите приготовление, жаря рыбу 3 минуты на сильном огне. При использовании такого способа образуется хрустящая золотистая корочка.

Дайте жиру стечь и слегка посолите рыбу. Как только

рыба вынута из горячего масла, бросьте в него петрушку и достаньте ее, когда масло перестанет шипеть. Перед подачей украсьте рыбу жареной петрушкой и лимонными дольками.

JULES GOUFFÉ
«LE LIVRE DE CUISINE»

Запеченный мерланг

Baked Whitings

(Возможные замены: небольшая скумбрия, сардина-пильчард, кефаль, форель)

Этот рецепт очень удобен, так как готовить блюдо несложно. Рыбу следует разрезать лишь настолько, чтобы ее можно было почистить. Головы рыбы лучше удалять перед ее разделкой, после этого внутренности можно вынуть, не разрезая ее.

Острый уксус чили, указанный в рецепте, можно приготовить, вымачивая толченые стручки чилийского перца в обычном уксусе в течение нескольких недель и затем процедив получившийся острый уксус. Или же вместо него можно взять винный уксус и увеличить использующееся при приготовлении блюда количество кайенского перца.

На 4 порции:

почищенный мерланг (икру, если она есть, сохранить)	4
портвейн, херес или сухое вино	4 ст. ложки
острый уксус чили	1—2 ст. ложки
соль	
кайенский перец	
молотая сушеная шелуха мускатного ореха	
сливочное масло	90 г
мука	1—2 ч. ложки

Промойте и вытрите насухо рыбу, затем заверните ее в мягкую ткань и оставьте в таком виде на некоторое время. Вложите икру в полость рыбы и поместите рыбу на смазанное сливочным маслом блюдо для запекания подходящего размера. Добавьте смесь из вина, острого уксуса, небольшого количества соли, кайенского перца, молотой шелухи мускатного ореха и 60 г сливочного масла. Рыбу следует укладывать компактно, так чтобы хвост каждой рыбы соприкасался с головами двух других (исключая крайние). Кроме того, рыбу надо укладывать спинками вниз, чтобы соус окружал самые толстые слои мякоти.

Поверх рыбы положите и прижмите два смазанных сливочным маслом листа бумаги. Поместите блюдо в духовку, предварительно нагретую до 170°С (уровень 3), и держите 20 минут или до готовности рыбы. Уберите бумагу и подавайте блюдо к столу. Затем рыбу можно разложить по тарелкам и полить соусом из блюда.

ELIZA ACTON
«MODERN COOKERY»

Рыба с овощами

Fischlabskaus

(Возможные замены: мерланг, треска, хек, морская камбала, малоротая камбала)

На 4 порции:

рыбное филе	750 г
соль	
картофельное пюре	1,25 кг
сливочное масло	90 г
рубленая крупная луковица	1
перец	
толченое филе анчоусов	2
горчица (немецкая)	2,5 ч. ложки
корнишоны, нарезанные тонкими ломтиками	1

Отваривайте филе в небольшом количестве подсоленной воды в течение 7—8 минут или до тех пор, пока они не станут мягче. Слейте воду, разделите филе на хлопья и смешайте с горячим картофельным пюре. Тем временем растопите в сковороде сливочное масло, обжарьте в нем лук на слабом огне до золотистого цвета. Добавьте перец, толченое филе анчоусов и горчицу. Выложите рыбно-картофельную смесь на подогретое блюдо, полейте луковым соусом и украсьте ломтиками корнишона.

HANS KARL ADAM
«GERMAN COOKERY»

Мерланг с апельсиновым соусом

Whiting with Orange Sauce

(Возможные замены: небольшой хек, морской язык, речная камбала, длинная камбала, мегрим)

Своим происхождением приводимый ниже рецепт обязан похожему рецепту для приготовления гребешков, опубликованному в 1747 году в книге Ганна Гласса (Hannah Glasse) «Кулинарное искусство» («Art of Cookery»).

На 6 порций:

филе мерланга	6
севильские апельсины или 2 сладких апельсина и 1 лимон	3
сливки двойной жирности	4 ст. ложки
желтки крупных яиц	3
сухое белое вино	0,1—0,15 л
соль и черный перец	
кайенский перец	
сливочное масло	125 г
мука, приправленная солью и перцем	
рубленая петрушка	

Выжмите на рыбу сок из половинки апельсина (или лимона) и поставьте рыбу в прохладное место, пока будете готовить соус. В большой чашке взбейте сливки, яичные желтки, вино и сок из 1,5 севильского апельсина (оставшийся крупный апельсин разделите на дольки для того, чтобы потом украсить блюдо). Если апельсины, которые вы используете, сладкие, то для приготовления соуса сок одного апельсина можно смешать с соком из половинки лимона.

Поместите чашку в кастрюлю с кипящей на медленном огне водой или переложите соус в кастрюлю с толстыми стенками, установленную непосредственно над огнем. Размешивайте соус до тех пор, пока он не приобретет консистенцию густой сметаны или даже немного гуще. Приправьте солью и перцем. Добавьте и размешайте 60 г сливочного масла. Уменьшите огонь до такой степени, чтобы готовый соус оставался теплым.

Обваляйте филе мерланга в муке и обжарьте в оставшемся сливочном масле до золотисто-коричневого цвета. Выложите на сервировочное блюдо, украсив дольками апельсина

и посыпав сверху петрушкой. Соус подавайте отдельно, налив его в подогретую соусницу.

Мерланг хорошо сочетается с отваренными и затем обжаренными в сливочном масле кружочками пастернака и с отварным рисом.

JANE GRIGSON
«FISH COOKERY»

Хек по-баскски

Merluza a la Koskera

(Возможные замены: треска, пикша, морской черт, морской угорь)

На 3 порции:

хек, каждый разрезан на 3 ломтика	≈750 г
оливковое масло	4—6 ст. ложки
дольки чеснока	3
небольшой лавровый лист	1
мука	1 ст. ложка
рубленые веточки петрушки	2
рыбный навар или вода	0,1—0,25 л
бланшированный горох	3 ст. ложки
бланшированные верхушки спаржи	12
соль (по вкусу)	
яйца	3

Разогрейте в керамической жаропрочной кастрюле оливковое масло с дольками чеснока. Добавьте лавровый лист, муку и петрушку. Тщательно перемешайте и влейте рыбный навар или воду. Добавьте ломтики рыбы, горох и верхушки спаржи. Если необходимо, добавьте соль.

Примерно через 10 минут (время зависит от толщины кусков) выньте лавровый лист и разбейте яйца в кастрюлю. Как только яйца готовы, блюдо можно подавать к столу.

ANA MARIA CALERA
«LA COCINA VASCA»

Хек, фаршированный начинкой из креветок, в креветочном соусе

Filetes Pescada Recheados con Crema de Camaroes

(Возможные замены: крупные куски свежей трески или койкан)

Хек — самая популярная в Португалии рыба. Для приготовления этого блюда рекомендуется взять лишь толстое филе спинной части крупного хека. Если у вас имеется только рыба небольшого размера, разрежьте ее на куски поперек.

На 6—8 порций:

филе спинной части хека, нарезанное кусками по 1 см в толщину и 3 см в ширину	1 кг
соль и свежемолотый перец	
белое вино	0,1 л
оливковое масло	4 ст. ложки
лимонный сок	2—3 ст. ложки
молотые сухари	75 г
слегка взбитые яйца	2
растительное масло для фритюра	

Начинка

креветки или пильгаты креветки	1 кг
сливочное масло	30 г
кукурузная мука	2 ст. ложки
молоко	1/4 л

Креветочный соус

головы креветок, панцири и жидкость, в которой они готовились	
оливковое масло	4 ст. ложки
или 60 г сливочного масла	
мелко нарубленная луковица среднего размера	1
мука	1,5 ст. ложки
соль и перец	
яичные желтки	2
лимонный сок	2 ст. ложки
рубленая петрушка	1 ст. ложка

Положите кусочки рыбы в большую тарелку, приправьте и добавьте вино, оливковое масло и лимонный сок. Оставьте на 1—2 часа.

Тем временем приготовьте начинку. Готовьте креветки в течение 5 минут примерно в 0,6 л подсоленной кипящей воды. Выньте креветки из воды, очистите их, а головы, панцири и жидкость, в которой они варились, сохраните. В небольшой кастрюле разогрейте масло, положите в него кукурузную муку и хорошо перемешайте. Помешивая, влейте молоко и небольшое количество жидкости, в которой готовились креветки, и продолжайте помешивать до тех пор, пока смесь не начнет закипать. Добавьте в нее половину нарубленных очищенных креветок и поставьте смесь остывать.

Достаньте кусочки рыбы из маринада, вытрите их тканью и положите на них (только с одной стороны) креветочную начинку, слегка похлопывая, чтобы она прилипла к рыбе. Фаршированную рыбу запанируйте в молотых сухарях, окуните ее во взбитые яйца и затем опять обваляйте в сухарях, чтобы они образовали плотный слой.

Затем готовьте соус. Растолките в ступке головы и панцири креветок и кипятите их в течение 10—15 минут в сохраненной после отваривания креветок жидкости. Процедите и сохраните получившийся бульон. Разогрейте в кастрюле оливковое или сливочное масло и обжарьте в нем лук до золотистого цвета. Разомните его и добавьте в бульон, в котором также растворите муку. Приправьте солью и перцем, добавьте оставшиеся креветки, яичные желтки, лимонный сок и рубленую петрушку.

Для жарки во фритюре нагрейте достаточное количество растительного масла. Положите в кастрюлю кусочки рыбы начинкой вверх и жарьте до тех пор, пока они не подрумянятся равномерно со всех сторон. Дайте излишкам жира стечь и разложите кусочки на подогретом сервировочном блюде. Полейте соусом и подавайте.

ANTÓNIO MARIA DE OLIVEIRA BELLO OLLEBOMA
«CULINÁRIA PORTUGUESA»

Галисийский рыбный пирог

Pastel de Pescado

(Возможные замены: хек, пикша, золотистый пагр, белый саргус)

На 4—6 порций:

тонкие ломтики филе трески	500 г
бланшированный миндаль	24
оливковое масло	3 ст. ложки
рубленые дольки чеснока	2
мелко нарубленный репчатый лук	4
лавровый лист	1
очищенные от кожицы и семян нарубленные томаты	6
соль	
сливочное масло	30 г
пюре из отварного картофеля, хорошо приправленное солью и перцем	6

В сковороде с оливковым маслом поджарьте миндаль до золотистого цвета. Выложите миндаль на бумажные полотенца, подождите, пока жир стечет, и растолките орехи в ступке. Положите в сковороду и готовьте на медленном огне чеснок и лук с лавровым листом примерно в течение 15 минут или до тех пор, пока лук не станет мягким. Добавьте томаты, приправьте солью и готовьте 10 минут. $^1/_3$ часть смеси сохраните для приготовления соуса. К оставшемуся количеству добавьте миндаль и готовьте еще 5—10 минут. Затем выньте лавровый лист.

Смажьте сливочным маслом жаропрочное блюдо и выложите дно и стенки $^2/_3$ картофельного пюре, затем чередующимися слоями орехово-овощной смеси (которую положите первым нижним слоем) и рыбного филе. Сверху положите слой оставшегося картофельного пюре и запекайте пирог в течение 40 минут в предварительно нагретой до 200°C (уровень 6) духовке.

Подавайте на том же самом блюде или, перевернув его, выложите пирог на подогретый поднос и полейте соусом.

ANNA MACMIADHACKÁIN
«SPANISH REGIONAL COOKERY»

Рыба, запеченная с мангольдом (Мальорка)

Peix en es Forn

(Возможные замены: хек, треска, пикша, белый саргус, сарган, ставрида, кошачья акула)

На 4 порции:

ломтики рыбы или рыбное филе	≈850 г
оливковое масло	
нарезанный ломтиками крупный картофель	3
мелко нарубленный лук	1
рубленая петрушка	60 г
рубленый мангольд	1 кг
крупные томаты, очищенные от кожицы и семян, порезанные	2
соль и перец	
белое вино	6 ст. ложек

Смажьте оливковым маслом широкое блюдо для запекания с невысокими бортиками и выложите его дно ломтиками картофеля. Добавьте половину указанного в рецепте количества лука, мангольд и 1 томат. Приправьте солью и перцем. Сверху положите ломтики или филе рыбы, затем слой оставшегося лука, петрушку, мангольд и другой томат. Снова приправьте, полейте оставшимся маслом и запекайте примерно в течение 15 минут в предварительно нагретой до 200°C (уровень 6) духовке. Затем уменьшите температуру до 170°C (уровень 3) и готовьте еще в течение 45 минут. Примерно за 15 минут до завершения приготовления полейте блюдо белым вином.

ALAN DAVIDSON
«MEDITERRANEAN SEAFOOD»

Плоская рыба

Рулетики из морского языка по рецепту ресторана «Paillard»

Paupiettes de Soles Paillard

(Возможные замены: речная камбала, малоротая камбала, бриль, солнечник)

Этот рецепт изобретен А. Деландом, бывшим главным шеф-поваром ресторана «Paillard». В ресторане рулетики подавались на донышках артишока. Для того чтобы приготовить грибное пюре, проверните через мясорубку 300 г грибов. Положите их в кастрюлю с 30 г сливочного масла, приправьте солью, перцем и небольшим количеством лимонного сока и готовьте на достаточно сильном огне до тех пор, пока влага из грибов не испарится. Перед использованием охладите.

На 4 порции:

филе морского языка	8
грибное пюре	
муслин	0,4 л
соль и перец	
мелко нарубленная луковица	1
грибы, нарезанные тонкими ломтиками	100 г
букет гарни	1
рыбный навар (фюме) или сухое белое вино	0,2 л
яичные желтки	2
сливки двойной жирности	0,2 л

Добавьте половину грибного пюре в муслин. Приправьте филе, смажьте их тонким слоем муслина и заверните в рулетики. Выложите сотейник тонким слоем лука и грибов, добавьте букет гарни и положите рулетики. Старайтесь укладывать их плотно друг к другу, чтобы сотейник был полностью заполнен. Это предотвратит разворачивание рулетиков во время приготовления.

Полейте рулетики рыбным наваром или вином, закройте сотейник крышкой и готовьте в течение 12 минут в предварительно нагретой до 180°C (уровень 4) духовке. Достаньте рулетики из сотейника, дайте жидкости стечь и выложите их в глубокое, смазанное сливочным маслом блюдо, накройте и не давайте им остыть.

Процедите жидкость, в которой готовились рулетики над кастрюлей, и добавьте оставшееся грибное пюре. Смешайте

яичные желтки со сливками и добавьте в кастрюлю. Доведите до кипения, постоянно помешивая, положите приправы. Полейте рулетики соусом и сразу же подавайте.

PROSPER MONTAGNÉ
«LAROUSSE GASTRONOMIQUE»

Рулетики из морского языка, завернутые в листья салата-латука

Paupiettes of Sole in Lettuce Leaves

(Возможные замены: малоротая камбала, речная камбала, бриль, солнечник)

Рыбный навар (фюме) следует готовить из рыбных костей, душистых овощей, кусочков лимонной кожуры, веточек эстрагона и двух чайных ложек белого вина, вермута или винного уксуса.

На 2—4 порции:

филе морского языка, кости сохранить	4
очищенные и приготовленные креветки	60 г
листья салата-латука	8
соль и перец	
лимонный сок	3 ст. ложки
свеженатертый мускатный орех	
сливочное масло	30 г
яйца	2
рыбный навар (фюме)	0,15 л

Выберите хорошие, достаточно большие листья салата-латука с нежной поверхностью. Промойте их, подержите 2 минуты в кипящей подсоленной воде и обсушите. Приправьте рыбное филе солью, перцем и небольшим количеством лимонного сока. В центр каждого куска положите немного креветок, также приправленных, и заверните филе. Сложите листья салата-латука вместе по две штуки, в центр каждой из четырех получившихся пар поместите кусочки филе с начинкой и заверните листья вокруг них. Сожмите их ладонями, чтобы получились небольшие свертки, которые можно будет не перевязывать. Посыпьте каждый сверток небольшим количеством тертого мускатного ореха. Растопите сливочное масло в маленькой неглубокой кастрюле. Положите в нее рулетики и, накрыв кастрюлю крышкой, готовьте на слабом огне в течение 30 минут.

Разбейте яйца в чашку, добавьте процеженный рыбный навар, лимонный сок и немного соли. Выложите рулетики на подогретое сервировочное блюдо. Процедите яично-лимонную смесь в кастрюлю с оставшимся сливочным маслом и энергично мешайте до тех пор, пока соус не загустеет и не появится пена.

Полейте рулетики соусом и сразу же подавайте.

ELIZABETH DAVID
«SUMMER COOKING»

Морской язык, приготовленный на гриле

Sole Grillée

(Возможные замены: малоротая камбала, речная камбала, морская камбала, мегрим, ершоватка)

На 2 порции:

очищенный от кожи морской язык	две порции по 300 г
соль и перец	
лимонный сок	2 ст. ложки
сливочное масло	30 г
свежие хлебные крошки	60 г

Соус из анчоусов

филе анчоусов, вымоченных в воде и обсушенных	2
сливочное масло	30 г
сухое белое вино	4 ст. ложки
лимонный сок	2 ст. ложки

Приправьте рыбу солью, перцем и лимонным соком. Растопите сливочное масло. Смажьте рыбу сливочным маслом и обваляйте в хлебных крошках. Аккуратно готовьте рыбу на гриле в течение 10 минут, перевернув ее один раз.

Тем временем, помешивая, готовьте филе анчоусов в сливочном масле на слабом огне, постепенно доводя до консистенции пюре. Добавьте вино, лимонный сок и доведите до кипения. Полейте рыбу анчоусовым соусом и сразу же подавайте к столу.

CHARLES DURAND
«LE CUISINIER DURAND»

Филе морского языка с душистыми травами

Filets de Sole aux Fines Herbes

(Возможные замены: малоротая камбала, песчаный морской язык, речная камбала)

На 8 порций:

филе морского языка, вымоченное в холодной воде (кости, головы и плавники сохранить)	4 порции по 500 г
соль и перец	
несоленое сливочное масло	300 г
рубленая петрушка и кервель	по 1 ст. ложке каждого
рубленый эстрагон	1 ст. ложка
рыбный навар, приготовленный из костей, голов и плавников морского языка	1/2 л

Выложите филе кожей вверх на бумажные полотенца, накройте другими бумажными полотенцами и прижмите, чтобы высушить его. Сделайте на каждом филе по 3—4 диагональных надреза. Обильно посыпьте солью и перцем и положите тонкую полоску сливочного масла на более широкую половину каждого филе. Сложите филе пополам, чтобы масло оставалось внутри, и осторожно прижмите. Оставшееся сливочное масло нарежьте на маленькие кусочки и оставьте размягчаться.

Смажьте сливочным маслом дно и стенки медного сотейника или широкой либо жаропрочной керамической, либо эмалированной кастрюли. Рыбное филе должно свободно помещаться в ней. Посыпьте дно половиной рубленых душистых трав и выложите на этот слой филе. Залейте таким количеством рыбного навара, чтобы он лишь покрывал его, посыпьте сверху небольшим количеством соли и перца (помня о том, что в процессе приготовления рыбный навар достаточно сильно уварится и станет более соленым) и оставшимися рублеными душистыми травами. Поверх филе положите кусочек обильно смазанной

сливочным маслом жиронепроницаемой бумаги, вырезанной по форме посуды. Учитывая, что рыбный навар должен быть холодным, все для этого нужно приготовить заранее — за час или более.

Накройте кастрюлю крышкой и поставьте на средний или сильный огонь (если керамическую кастрюлю поставить на огнеупорную подставку, то огонь можно увеличить до максимума). По мере того как жидкость нагревается, регулярно проверяйте ее, поднимая край смазанной маслом бумаги, и, как только она закипит, снимите рыбу с огня и, плотно закрыв крышкой, поставьте вариться на 7—8 минут. Жидкость ни в коем случае не должна кипеть.

Достаньте все куски филе по очереди и подождите, пока с них стечет вода, затем положите их на подогретое сервировочное блюдо. Накройте подогретой тарелкой, чтобы они не остыли, пока вы заканчиваете приготовление соуса.

Перелейте жидкость в маленькую кастрюлю. Уварите ее, постоянно помешивая, на сильном огне до сиропообразной консистенции и сразу же снимите с огня. Нужный момент можно определить следующим образом. При нагревании жидкость сначала будет пениться, затем равномерно кипеть, а потом пузырьки на ее поверхности станут быстро лопаться. Через несколько секунд она дойдет как раз до нужной консистенции. При этом должно остаться лишь несколько ложек сиропа. Как только жидкость приобрела нужные свойства и вы сняли кастрюлю с огня, бросьте в нее три пригоршни размягченного сливочного масла, добавляя каждую следующую порцию по мере того, как растворится предыдущая.

Полейте получившимся соусом рыбное филе и сразу же подавайте к столу. Соус должен иметь кремообразную консистенцию, но не слишком густую. По желанию готовое блюдо можно посыпать молотыми сухарями.

RICHARD OLNEY
«THE FRENCH MENU COOKBOOK»

Морской язык, тушенный в сливках

Soles Stewed in Cream

(Возможные замены: малоротая камбала, бриль, речная камбала, мегрим)

На 3—4 порции:

почищенный морской язык среднего размера	3—4
соль	
сметана	300—600 мл
толченая сухая шелуха мускатного ореха	
кайенский перец	
лимонный сок	2 ст. ложки
тертая корочка лимона (по желанию)	2 ч. ложки
аррорут (по желанию)	2 ч. ложки
молоко	1 ст. ложка

Положите рыбу в слегка подсоленную кипящую воду и варите на медленном огне всего 2 минуты; затем выньте и дайте воде стечь. Положите рыбу в широкую кастрюлю и влейте такое количество сливок, чтобы они полностью покрывали рыбу; добавьте приправу, состоящую из толченой шелухи мускатного ореха, кайенского перца и соли; слегка потушите рыбу в течение 6—10 минут или до тех пор, пока мясо не будет легко отделяться от костей, и выложите ее на блюдо. Помешивая, влейте в соус лимонный сок, полейте им рыбу и сразу же подавайте к столу.

По желанию можно прокипятить в сливках несколько лимонных корочек. Для того чтобы соус был более густым, перед тем как вливать в него лимонный сок, можно добавить в соус аррорут, смешанный с молоком.

ELIZABETH RAY (EDITOR)
«THE BEST OF ELIZA ACTON»

Филе морского языка по-зандвортски

Zandvoortse Tongfilets

(Возможные замены: солнечник, малоротая камбала, небольшой бриль)

Голландским рыболовецким флотом добывается примерно 80% всего улова морских языков в Северном море. И хотя большая часть улова экспортируется, можно сказать, что Голландия специализируется на этом виде рыбы. Зандворт расположен к югу от большого нидерландского рыболовного порта Эймёйдена.

На 4 порции:

филе морского языка	8
большие помидоры, разрезанные пополам, без семян середины	4
соль и свежемолотый перец	
сливочное масло	200 г
долька чеснока, рубленая	1
рубленая петрушка	3 ст. ложки
лимон, нарезанный ломтиками	1

Посыпьте половинки помидоров солью и перцем, затем выложите их плотным слоем на жаропрочное блюдо, смазанное сливочным маслом. Слегка посолите кусочки рыбного филе и заверните их в виде рулетиков. В середину каждой половинки помидора поместите по одному рулетику из филе так, чтобы последние находились в вертикальном положении. Возьмите примерно половину указанного в рецепте сливочного масла, разделите ее на восемь частей и положите по одному кусочку поверх каждого рыбного рулетика. Поставьте блюдо на 15 минут в предварительно нагретую до 200°C (уровень 6) духовку.

Тем временем растопите оставшееся сливочное масло в сковороде. Обжаривайте в нем чеснок, пока соус не зарумянится. Добавьте петрушку. Выньте блюдо из духовки и полейте рыбу соусом. Украсьте блюдо ломтиками лимона и подавайте с картофельным пюре.

TON VAN ES
«HET VOLKOMEN VISBOEK»

Запеканка из морского языка

Sole au Gratin

(Возможные замены: малоротая камбала, небольшой бриль, морская камбала, длинная камбала)

На 2 порции:

морской язык, почищенный	500 г
сливочное масло	60 г
рубленая петрушка	2 ст. ложки
рубленый зеленый лук, лук-батун или лук-шалот	4 ст. ложки

грибы рубленые	125 г
соль и белый перец	
молотые сухари из белого хлеба	30 г
белое вино или по 4 ч. ложки бренди и процеженного и охлажденного рыбного фюме	100 мл

Смажьте блюдо для запекания сливочным маслом и посыпьте его дно половиной указанного в рецепте количества петрушки, лука и грибов. Приправьте солью и белым перцем и положите рыбу. Сверху посыпьте сначала оставшимися рублеными компонентами, а затем молотыми сухарями. Добавьте вино или бренди, а также фюме; растопите оставшееся сливочное масло и сбрызните им верх блюда.

Запекайте в духовке, предварительно нагретой до 220°С (уровень 7), в течение 15 минут или до готовности, на что указывает образование хрустящей золотистой корочки. При необходимости в конце приготовления можно поместить блюдо на некоторое время в горячий гриль, чтобы подрумянить верх.

L. E. AUDOT
«LA CUISINIÈRE DE LA CAMPAGNE ET DE LA VILLE»

Тюрбан из филе морского языка

Filets de Sole en Torsade

(Возможные замены: камбала речная, камбала малоголовая, бриль, солнечник, лосось)

Лосося можно сочетать по желанию либо с морским языком, либо с любой другой предложенной рыбой, выкладывая кусочки филе в чередующемся порядке (см. стр. 86). Муслин можно ароматизировать по вкусу.

На 6—8 порций:

филе морского языка	10
соль и перец	
муслин	750 г
растопленное сливочное масло	30 г
бархатистый соус велюте	330 г

Смажьте сливочным маслом кольцевую форму. Приправьте кусочки филе и выложите ими форму поперек, так, чтобы кусочки лежали внахлестку, а их концы немного свешивались с краев формы. Уложив муслин в форму, встряхните ее, чтобы содержимое равномерно распределилось. Заверните края филе поверх муслина и хорошо зафиксируйте их в нем. Поставьте форму в большую кастрюлю, в которую затем налейте горячую воду, чтобы ее уровень доходил до половины формы. Готовьте в духовке, предварительно нагретой до 170°С (уровень 3), примерно в течение 35—40 минут или до тех пор, пока поверхность тюрбана не станет упругой на ощупь.

Выньте блюдо из духовки, дайте ему постоять несколько минут. Затем, перевернув форму, выложите тюрбан на подогретое круглое блюдо. Смажьте растопленным сливочным маслом и подавайте с бархатистым соусом велюте.

PROSPER MONTAGNÉ
«LAROUSSE GASTRONOMIQUE»

Морской язык, тушенный в сидре с мидиями

Sole en Matelote à la Normande

(Возможные замены: малоротая камбала, филе солнечника)

Это не изысканное ресторанное блюдо под названием sole à la normande, но скорее примитивная его версия, из которой, без сомнений, и получилась столь восхитительная стряпня. Для приготовления этого блюда обязательно используйте фарфоровую или эмалированную посуду, так как от соприкосновения с жестяной или неэмалированной чугунной поверхностью сидр почернеет.

На 2 порции:

морской язык, почищенный и со снятой с обеих сторон кожей	500 г
мелко нарезанная крупная луковица	1
сливочное масло	15 г
мелкие мидии, почищенные щеткой	1,25 кг
сухой сидр	100 мл
соль и перец	
масло с петрушкой, приготовленное путем растирания сливочного масла с 1 ст. ложкой рубленой петрушки	15 г

Растопите сливочное масло, положите туда лук и тушите его очень осторожно, пока он не станет мягким, но не потеряет бледно-желтый цвет. Тем временем почищенные мидии положите в кастрюлю с сидром, поставьте на сильный огонь и выньте моллюсков, как только они раскроются.

Положите хорошо приправленную луковую смесь в неглубокое продолговатое жаропрочное блюдо. Поверх смеси положите рыбу. Процеживая через ткань, влейте такое количество отвара из-под мидий, чтобы он только покрывал рыбу. Закройте блюдо крышкой и готовьте в течение 15 минут в умеренно нагретой духовке при 180°С (уро-вень 4). Вынув блюдо из духовки, положите вокруг рыбы очищенные мидии, а поверх — масло с петрушкой. Поставьте блюдо в духовку еще на 5 минут, чтобы разогреть мидии. Подавайте к столу в том же блюде.

ELIZABETH DAVID
«FRENCH PROVINCIAL COOKING»

Вареный фаршированный морской язык с трюфелями

La Sole Fourrée au Fumet de Meursault

(Возможные замены: песчаный морской язык, малоголовая камбала)

Оригинальное название рецепта объясняется тем, что как рыбное фюме, так и бархатистый соус, необходимые для этого блюда, хорошо готовить с «Мерсо» — белым бургундским вином, однако подойдет и любое другое хорошее белое вино. Как фаршировать морского языка, показано на стр. 67; рецепт приготовления муслина приведен на стр. 84.

На 4 порции:

морской язык, выпотрошенный и очищенный от кожи	4 порции по 300 г
рыбный навар	1/2 л
тонкие ломтики трюфелей	

бархатистый соус велюте	1/4 л
сливки двойной жирности	100 мл
яичный желток	1
лимонный сок	1 ч. ложка
сливочное масло	15 г

Муслиновая начинка

филе морского языка	300 г
соль и перец	
мелко нарубленные грибы	125 г
мелко нарубленный небольшой трюфель	1
сливочное масло	15 г
яичный белок	1
сливки двойной жирности	1/4 л

Сначала сделайте муслиновую начинку. Приправьте нарезанные грибы и слегка обжарьте их в сливочном масле. Когда влага из грибов выпарится, помешивая, добавьте к грибам трюфель и отставьте в сторону для остывания. Тщательно растолките филе морского языка в ступке, протрите через мелкое сито и положите обратно в ступку. Добавьте яичный белок, приправьте солью и перцем и еще немного потолките. Выложите смесь в миску, которую погрузите на час в колотый лед. С помощью лопатки понемногу добавляйте в смесь сливки, причем после добавления каждой порции ставьте смесь охлаждаться. Наконец, помешивая, положите в охлажденную рыбную смесь грибы и трюфель.

Разрежьте каждую рыбу вдоль хребта и приподнимите филе, не отделяя его полностью. Наполните образовавшиеся кармашки приготовленной муслиновой начинкой.

Уложите рыбу в большой сотейник, смазанный сливочным маслом, или на жаропрочное блюдо. Залейте рыбным наваром, накройте смазанной сливочным маслом бумагой и готовьте в предварительно нагретой до 180°C (уровень 4) духовке в течение 15—20 минут или до тех пор, пока муслин не станет твердым на ощупь. Выньте рыбу и срежьте плавники. Уложите ее на подогретое сервировочное блюдо и украсьте ломтиками трюфелей.

Уварите жидкость, в которой готовилась рыба, на достаточно сильном огне и добавьте ее в варящийся на медленном огне бархатистый соус. Добавьте в соус сливки, смешанные с яичным желтком. Снимите с огня и взбейте вместе с лимонным соком и сливочным маслом. Полейте рыбу получившимся соусом и подавайте к столу.

CURNONSKY
«BONS PLATS, BONS VINS»

Морская камбала с нормандским соусом

Carrelet à la Sauce Normande

(Возможные замены: морской язык, небольшой тюрбо, бриль, камбала речная)

На 2 порции:

большая морская камбала	1
сливочное масло	100 г
соль и перец	
белое вино	300 мл
мука	2—3 ч. ложки
живые мидии, почищенные щеткой	30
грибы	10—12
лимонный сок	2 ст. ложки
яичные желтки	4
сливки двойной жирности	4 ст. ложки

Положите морскую камбалу на жаропрочное блюдо, обильно смазанное сливочным маслом. Приправьте рыбу, полейте ее 100 мл белого вина и поставьте блюдо в духовку, предварительно нагретую до 180°C (уровень 4), готовьте примерно в течение 20 минут.

Положите 30 г сливочного масла в кастрюлю и, поставив ее на средний огонь, помешивая, добавляйте муку до тех пор, пока смесь не станет золотистой. Долейте в нее масло и вино, в которых готовилась рыба, оставив в блюде такое количество жидкости, которого будет достаточно, чтобы предотвратить высыхание рыбы. Уварите соусную смесь наполовину.

Положите мидии в кастрюлю с 200 мл вина, закройте крышкой и встряхивайте, пока все моллюски не раскроются. Отварите грибы в течение 2—3 минут в небольшом количестве воды с добавленными в нее лимонным соком, 15 г сливочного масла и щепоткой соли. Добавьте в соус процеженный сок из-под мидий и грибы; уварите все это еще раз наполовину, затем скрепите яичными желтками и смешайте со сливками. Уложите мидии и грибы вокруг рыбы и полейте сверху соусом. Положите в нескольких местах оставшееся сливочное масло, нарезанное маленькими кусочками; поставьте рыбу в духовку еще на 2 минуты, чтобы масло растопилось, а затем подавайте к столу.

ALAN AND JANE DAVIDSON
«DUMAS ON FOOD»

Рыба, жаренная на гриле по-явански

Panggang Ikan Bawal Djawa

(Возможные замены: камбала морская, камбала речная, камбала малоголовая)

На 2 порции:

выпотрошенная и очищенная от кожи плоская рыба	500 г
соевый соус	2 ст. ложки
желтый сахар	1 ст. ложка
толченая долька чеснока	1
вода	1 ст. ложка
растопленное сливочное масло	15 г
свежий чилийский перец, мелко нарезанный	5
лимонный сок	1 ст. ложка

Смешайте половину соевого соуса и половину сахара с чесноком и водой. Маринуйте рыбу в этой смеси примерно в течение часа. Затем обжарьте ее с обеих сторон на гриле на очень слабом огне, поливая ее оставшимся маринадом в процессе жарки. (Это можно сделать в духовочном гриле, но при приготовлении на углях блюдо получится гораздо вкуснее.) Примерно через 15—20 минут после того, как рыба станет мягкой, снимите ее с гриля и положите на подогретое блюдо. Полейте растопленным сливочным маслом, затем посыпьте смесью специй, приготовленной из кусочков чилийского перца и оставшихся соевого соуса, сахара и лимонного сока.

ROSEMARY BRISSENDEN,
«SOUTH EAST ASIAN FOOD»

Морская камбала с беконом по-гамбургски

Scholle «Hamburger Art»

(Возможные замены: малоголовая камбала, морской язык)

На 4 порции:

почищенная, промытая и обсушенная морская камбала	две порции по 600 г
лимонный сок	2 ст. ложки
копченый бекон с прожилками, нарезанный кубиками	125 г
соль	
мука	
лимон, нарезанный клинышками	
веточки петрушки	6—8

Сбрызните рыбу лимонным соком и дайте ей постоять 10 минут. Тем временем поджарьте кубики бекона в большой сковороде. Когда бекон станет хрустящим, снимите кусочки со сковороды, оставив в ней жир, и не давайте им остыть.

Посыпьте рыбу солью и обваляйте в муке. Обжаривайте ее на сковороде в жире из-под бекона по 3—4 минуты с каждой стороны, пока поверхность рыбы не станет золотисто-коричневой. Внимательно следите за тем, чтобы огонь не был слишком сильным и чтобы тонкий слой муки на рыбе не подгорел.

Выложите рыбу на подогретое блюдо так, чтобы нижняя сторона рыбы, которая изначально имела белый цвет, а после приготовления стала золотистой, была обращена вверх. Посыпьте сверху кусочками бекона, положите вокруг кусочки лимона и украсьте блюдо петрушкой.

HEINZ KATZ
MARITIME LECKEREIEN
«DAS FISCHKOCHBUCH VON DER WATERKANT»

Рыба, панированная в муке и обжаренная на масле (рыба менье)

Poisson Meunière

(Возможные замены: камбала морская, речная, малоголовая; морской язык, мерланг)

На 4 порции:

рыбное филе или целая небольшая рыба	4
молоко	100 мл
мука	30 г
соль и перец	
оливковое масло	
лимонный сок	1 ст. ложка
рубленая петрушка	2 ст. ложки
ломтики лимона без кожуры	4
сливочное масло	60 г

Обмакните рыбу в молоко, затем обваляйте в муке, приправленной солью и перцем. Налейте в сковороду оливковое масло слоем примерно 5 мм и нагрейте его до очень высокой температуры. Положите рыбу и готовьте, пока она не станет золотисто-коричневой с обеих сторон. Переложите на подогретое сервировочное блюдо, посыпьте небольшим количеством перца и рубленой петрушки и капните несколько капель лимонного сока. Сверху положите ломтики лимона. На ту же самую сковороду положите сливочное масло и нагрейте его до орехово-коричневого цвета, затем полейте им рыбу.

LOUIS DIAT
«FRENCH COOKING FOR AMERICANS»

Запеченная рыба с хреном

Ryba Zapiekana w Sosie Chrzanowym

(Возможные замены: камбала морская, речная, малоголовая; пикша, золотистый морской окунь)

На 4 порции:

рыбное филе или одна почищенная рыба такого же веса	750 г
соль	
уксус	1 ч. ложка
растопленное сливочное масло	30 г

Соус из хрена

тертый хрен	100 г
яблоко среднего размера, очищенное от кожицы и нарезанное на кусочки	1
сметана	150—200 мл
соль	
сахар	

Посолите рыбу и смочите уксусом. Положите ее на противень, смазанный сливочным маслом, и полейте растопленным сливочным маслом. Поставьте в духовку, предварительно нагретую до 200°С (уровень 6), и запекайте в течение 10 минут. Тем временем смешайте хрен с яблоком. Перемешайте все это со сметаной и приправьте солью и щепоткой сахара. Полейте рыбу получившимся соусом. Запекайте еще 15 минут. Подавайте блюдо с отварным картофелем.

ALINA ZERANSKA
«THE ART OF POLISH COOKING»

Пирожки из палтуса с соусом из сливок

Heilagfiskibuff med Rjómasósu

(Возможные замены: тюрбо, удильщик, полосатая зубатка, золотистый пагр)

На 4 порции:

палтус без кожи и костей, нарезанный кусочками толщиной по 2,5 см	750 г
луковицы среднего размера, нарезанные кружочками	2
сливочное масло	10 г
мука, приправленная солью и перцем	1 ст. ложка
сливки двойной жирности	5 ст. ложек

Ладонями придайте кускам рыбы плоскую форму. Слегка подрумяньте лук на сковороде в половине указанного в рецепте количества сливочного масла, затем переложите его на

подогретую тарелку. Положите на сковороду оставшееся сливочное масло и разогрейте его, а тем временем обваляйте куски рыбы в приправленной муке. Обжаривайте их в масле, пока они хорошенько не подрумянятся с обеих сторон. Это займет примерно 10 минут.

Уложите куски рыбы на подогретое сервировочное блюдо и посыпьте их обжаренным луком. Не давайте им остыть.

Добавьте к оставшейся на сковороде жидкости немного воды и вскипятите. Снимите сковороду с огня, добавьте сливки и перемешайте. Готовьте соус еще в течение нескольких минут, затем процедите его в подогретую соусницу.

Подавайте рыбу с отварным картофелем. Соус подайте отдельно. Это горячее блюдо хорошо подходит для подачи вместе с холодными блюдами в качестве легкой закуски.

HELGA SIGURDARDÓTTIR
«MATUR OG DRYKKUR»

Тушеная рыба по-готландски

Gotländsk Fiskgryta

(Возможные замены: речная, морская камбала; хек, треска, морской ангел, золотистый пагр)

На 4—5 порций:

рыбное филе	1 кг
сливочное масло	15 г
крупный картофель, нарезанный кружочками	5—6
белые части лука-порея, нарезанные кружочками	2
мелко нарубленный лук-резанец	1 ст. ложка
мелко нарубленная петрушка	1 ст. ложка
соль и белый перец	

Смажьте дно жаропрочной кастрюли сливочным маслом и уложите чередующимися слоями картофель и лук-порей, посыпая каждый слой петрушкой и луком-резанцем. Добавьте соль и перец и налейте такое количество воды, чтобы она покрывала все слои. Закройте кастрюлю крышкой и готовьте на слабом огне в течение 20—30 минут или до тех пор, пока картофель не будет почти готов. Положите сверху рыбное филе и накройте смазанной сливочным маслом жиронепроницаемой бумагой. Закройте кастрюлю крышкой и продолжайте готовить еще в течение 10 минут или до готовности рыбы. Попробуйте, достаточно ли соли. Подавайте прямо из кастрюли.

OSKAR JAKOBSSON
«GOOD FOOD IN SWEDEN»

Палтус в сливках с лимоном

Halibut in Lemon Cream

(Возможные замены: осетр, солнечник, удильщик)

На 4 порции:

филе палтуса, нарезанное порционными кусками и протертое влажной тканью	1 кг
соль	
сливки двойной жирности	1/4 л
тертый репчатый лук	1 ст. ложка
тертая кожура лимона	1 ч. ложка
лимонный сок	4 ч. ложки
свежемолотый черный перец (по желанию)	
тонкие ломтики лимона	8

Слегка посыпьте куски рыбы солью, уложив в один слой на неглубокий противень, смазанный сливочным маслом. Смешайте сливки, лук, кожуру лимона, лимонный сок и половину чайной ложки соли и полейте этой смесью рыбу. Не накрывая, поставьте противень в духовку, предварительно нагретую до 200°С (уровень 6), и запекайте в течение 20 минут. Перед подачей блюда еще раз полейте рыбу небольшим количеством сливочного соуса. По желанию можно посыпать рыбу черным молотым перцем. Украсьте блюдо ломтиками лимона.

SHIRLEY SARVIS
«CRAB AND ABALONE, WEST COAST WAYS WITH FISH AND SHELLFISH»

Палтус с луком-пореем и маслинами

Halibut with Leeks and Black Olives

(Возможные замены: рыба-меч, удильщик, тюрбо)

На 4 порции:

палтус, разрезанный на четыре части	750 г
оливковое масло	2 ст. ложки
сливочное масло	60 г
белые и зеленые части лука-порея, нарезанные тонкими кружочками	4
крупные маслины без косточек, рубленые	8
белое вино	2 ст. ложки
вода	600 мл
соль и черный перец	
рубленая петрушка	2 ст. ложки

Нагрейте оливковое и сливочное масло в неглубокой толстостенной кастрюле, в которой поместятся все куски рыбы. Бросьте туда лук и маслины и готовьте, пока лук не станет мягким, при этом из него выделится значительное количество жидкости. Добавьте вино и воду, приправьте и тщательно перемешайте. Затем положите рыбу (куски не должны быть полностью покрыты жидкостью) и доведите до кипения. Варите на слабом огне в течение 10 минут, время от времени поливая те части, которые не погружены в жидкость. Затем переверните куски и готовьте еще 10 минут. Выложите куски рыбы на горячее блюдо.

Кипятите содержимое кастрюли в течение полминуты. Полейте рыбу получившимся соусом, посыпьте петрушкой и подавайте.

GEORGE LASSALLE
«THE ADVENTUROUS FISH COOK»

Бриль в сливках и креветочном соусе

Barbue à la Havraise

(Возможные замены: тюрбо, камбала речная, ершоватка)

На 6—8 порций:

выпотрошенный, очищенный от плавников и чешуи бриль	1 кг

уксусный пряный отвар	1/2 л
живые креветки	250 г
сливочное масло	150 г
соль и перец	
мука	30 г
сливки двойной жирности	1/2 л

Пряный отвар, налитый в кастрюлю, доведите до кипения. Добавьте креветки, кипятите их в течение двух минут, затем дайте жидкости стечь и почистите их. Сделайте надрез вдоль хребта с темной стороны бриля. Смажьте блюдо для запекания 60 г сливочного масла, посыпьте солью и перцем и положите в него рыбу белой стороной вверх. Положите на рыбу еще 60 г сливочного масла, посолите и закройте блюдо крышкой. Поставьте в духовку, предварительно нагретую до 170°C (уровень 3), и готовьте, поливая время от времени, в течение примерно 30 минут.

Тем временем осторожно нагрейте в кастрюле оставшееся сливочное масло и смешайте его с мукой. Затем постепенно добавляйте сливки, постоянно помешивая и ни в коем случае не давая соусу закипеть. После того как все сливки будут использованы, добавьте креветки. Выложите рыбу на подогретый поднос и добавьте в соус жидкость, образовавшуюся при приготовлении рыбы. Положите рыбу обратно в блюдо для запекания и полейте получившимся соусом. Нагрейте духовку до 180°C (уровень 4) и поставьте туда блюдо с рыбой, не закрывая крышкой, еще на 8—10 минут. Подавайте рыбу горячей на подогретых тарелках.

«LA GASTRONOMIE»

Рыба на пару

Jing Yü

(Возможные замены: камбала речная, малоголовая, морской язык, ершоватка, радужный губан)

«Золотыми иглами» (гам чжам) называют сушеные бутоны тигровых лилий. Их, так же как и сушеные китайские финики (хун чжоу), можно купить в китайских продуктовых магазинах.

На 2 порции:

почищенная рыба среднего размера	1
соль	1/2 ч. ложки
перец	1/4 ч. ложки
сахар	1/2 ч. ложки
рисовая мука	2 ч. ложки
соевый соус	2 ст. ложки
растительное масло	2 ст. ложки
сушеные китайские грибы и сушеные китайские финики, вымоченные в теплой воде в течение 30 минут и обсушенные	по 2 каждого
«золотые иглы», вымоченные в теплой воде в течение 15 минут	12
кружочки имбирного корня, нарезанные мелкой соломкой	2
рубленый зеленый лук	1
тонкий ломтик копченой ветчины, нарезанный соломкой	1

Смешайте вместе соль, перец, сахар, рисовую муку, соевый соус и растительное масло. Положите рыбу на блюдо и натрите ее по всей поверхности половиной получившейся смеси.

Нарежьте грибы и финики тонкими ломтиками. Разрежьте «золотые иглы» пополам. Смешайте оставшуюся смесь с грибами, финиками, «золотыми иглами», имбирным корнем, зеленым луком и ветчиной. Смажьте получившейся смесью поверхность рыбы. Положите в пароварку и варите на пару примерно в течение 20 минут.

DOREEN YEN HUNG FENG
«THE JOY OF CHINESE COOKING»

Запеченный тюрбо

Baked Turbot

(Возможные замены: бриль, морской ангел)

На 3 порции:

почищенный тюрбо	500 г
слегка взбитый йогурт	1/4 л
лимонный сок	1 ст. ложка
белое вино	2 ст. ложки
мускатный «цвет» молотый	1
яичный желток	1
соль и перец	
хлебные крошки, слегка обжаренные в сливочном масле	60 г
мелко рубленная петрушка	2 ст. ложки

Положите рыбу на смазанный сливочным маслом противень. Смешайте йогурт, лимонный сок, вино, мускатный «цвет» и яичный желток, полейте рыбу этой смесью. Добавьте приправы. Верх посыпьте хлебными крошками, поместите противень в духовку, предварительно нагретую до 180°C (уровень 4), и запекайте в течение 45—50 минут. Украсьте блюдо петрушкой и подавайте горячим.

IRFAN ORGA
«COOKING WITH YOGURT»

Филе тюрбо с луком-пореем и сливочным соусом

Supréme de Turbot aux Poireaux

(Возможные замены: бриль, небольшой палтус, большая речная камбала)

Это рецепт от мадам Сильва Бовало из ресторана «Ля Бретань», что в Сент-Омер, Бретань, Франция.

На 4 порции:

кусочки филе тюрбо с кожей	4 порции по 200 г
сливочное масло	90 г
тонко нарезанный лук-шалот	2
соль и перец	
рыбное фюме	≈1/4 л
лук-порей, только белые части	4
сливки двойной жирности	150 мл
тонкие ломтики трюфелей (по желанию)	4

Плотно уложите кусочки филе в смазанный сливочным маслом

сотейник так, чтобы сторона, покрытая кожей была обращена вниз. Добавьте лук-шалот, соль, перец и такое количество рыбного фюме, которое будет покрывать рыбу. Накройте смазанной сливочным маслом жиронепроницаемой бумагой, поставьте в духовку, предварительно нагретую до 180°C (уровень 4), и готовьте примерно в течение 10 минут.

Тем временем положите лук-порей в жаропрочную кастрюлю. Добавьте соль, перец, 15 г сливочного масла и 2 ст. ложки воды и готовьте, закрыв крышкой, примерно в течение 5 минут. Сохраняйте лук теплым до тех пор, пока блюдо не будет готово к подаче на стол.

Когда рыбное филе будет готово, выложите его и не давайте ему остыть. На сильном огне уварите жидкость, в которой готовилось филе, до консистенции сиропа. Добавьте сливки и снова уварите. Соус должен приставать к ложке толстым слоем. Снимите с огня и, помешивая, добавьте 60 г предварительно размягченного или порезанного кубиками сливочного масла.

Очистите филе от кожи и выложите на подогретое сервировочное блюдо. Вокруг рыбы положите лук-порей. Полейте соусом, положите на каждое филе по ломтику трюфеля и подавайте.

LA REYNIÈRE
«200 RECETTES DES MEILLEURES CUISINIÈRES DE FRANCE»

Скумбрия, пеламида, тунец и рыба-меч

Скумбрия, жаренная на гриле с тмином

Maquereaux Grillès au Cumin

(Возможные замены: небольшая атлантическая пеламида)

Арисса, необходимая для этого рецепта, представляет из себя пряную пасту, приготовленную из красного чилийского перца и чеснока, приправленных кориандром, тмином и солью. Она широко распространена в тунисской кухне, и ее можно купить в магазинах восточных деликатесов. Если вы не смогли найти ариссу, ее можно заменить кайенским перцем или паприкой. Как делать надрезы на обеих сторонах рыбы, показано на стр. 80.

На 4 порции:

вымытая и почищенная скумбрия среднего размера без голов	1 кг
арисса, смешанная с 3 ст. ложками воды	1/2 ч. ложки
растительное масло	3 ст. ложки
толченые дольки чеснока	2
молотый волошский тмин	2 ч. ложки
соль	
лимон, разрезанный на 4 части	1

Сделайте по два диагональных надреза с обеих сторон рыбы. Выложите ариссу в большую неглубокую чашку вместе с растительным маслом, чесноком, волошским тмином и солью. Хорошо перемешайте и положите скумбрию мариноваться в эту смесь на 15 минут. Время от времени переворачивайте рыбу. Затем обжарьте рыбу в течение 7—8 минут с каждой стороны либо над углями, либо в предварительно нагретом электрическом гриле. Выложите рыбу на широкое блюдо и подавайте очень горячей, с лимоном.

EDMOND ZEITOUN
«250 RECETTES CLSSIQUES DE CUISINE TUNISIENNE»

Скумбрия в портвейне с луком-пореем

Maquereaux aux Poireaux

На 8 порций:

почищенная и промытая скумбрия, с отрезанными и сохраненными головами и хвостами; каждую рыбу разрезать на три части	8
сливочное масло	40 г
морковь, нарезанная кружочками	1
большая луковица, крупно нарезанная	1
букет гарни	1
соль и перец	
портвейн	200 мл
вода	350 мл
белые части лука-порея, нарезанные поперек	5
мука	1 ст. ложка

Растопите в большой кастрюле 15 г сливочного масла и обжарьте в нем головы и хвосты рыбы в течение 5 минут. Добавьте морковь, репчатый лук, букет гарни, соль и перец, портвейн и воду. Закройте крышкой и готовьте на среднем огне в течение 15 минут. Процедите бульон, вылейте его обратно в чистую кастрюлю и оставьте вариться на слабом огне. Тем временем обжарьте в сковороде лук-порей в 15 г сливочного масла в течение 2—3 минут. Добавьте в варящийся бульон лук-порей и куски скумбрии, закройте кастрюлю крышкой и варите на слабом огне в течение 10 минут. Затем с помощью ложки с отверстиями выложите рыбу и лук на подогретое сервировочное блюдо. Смешайте оставшееся сливочное масло с мукой и, помешивая, добавьте получившееся масло манье в бульон. Готовьте еще в течение 1—2 минут, пока бульон слегка не загустеет, полейте получившимся соусом рыбу и подавайте к столу.

ROBERT J. COURTINE
«MON BOUQUET DE RECETTES»

Горячая скумбрия с масалой

Hot Masala Mackerel

(Возможные замены: сардина, сельдь)

На 6 порций:

почищенная скумбрия, разрезанная поперек пополам и обсушенная	6
молотая куркума	1 ч. ложка
соль	
растительное масло	8 ст. ложек

Масала

сушеный красный чилийский перец, очищенный от семян	12
дольки чеснока	8
семена волошского тмина	1 ч. ложка
семена горчицы	1/4 ч. ложки
луковицы среднего размера	2
сахар	1 ст. ложка
перец горошком	4
стебель корицы	2,5 см
или 1 ч. л. молотой корицы	
имбирный корень	1 см

Посыпьте рыбу куркумой и небольшим количеством соли. Разогрейте в сковороде растительное масло и жарьте в нем куски скумбрии, пока они не станут золотисто-коричневыми с обеих сторон. Выложите рыбу из сковороды и на время отложите.

Снимите сковороду с огня. Растолките в ступке или смешайте миксером компоненты масалы в однородную пасту, затем влейте в эту пасту масло, оставшееся на сковороде. Добавьте примерно 150—200 мл воды и еще раз хорошо перемешайте. Затем положите рыбу в эту смесь. Поставьте сковороду на достаточно слабый огонь и готовьте в течение примерно 10 минут. Подавайте блюдо горячим.

PREMILA LAL
«SEA-FOOD DISHES»

Скумбрия с фенхелем и крыжовником

Maquereaux au Fenouil et Groseilles dans la Saison

Для достижения лучшего результата рыбу следует жарить на углях, используя специальную решетку для рыбы: выстелите одну сторону решетки стеблями фенхеля, положите на них рыбу, а сверху — оставшиеся стебли фенхеля, закройте решетку. Техника удаления костей через спинку описана на стр. 66.

На 4 порции:

вымытая почищенная скумбрия, кости удалить через спинку	4 порции по 250 г
соль и перец	
растопленное сливочное масло	30 г
стебли дикого фенхеля	8
сливочное масло	60 г
рубленые листья фенхеля	1 ст. ложка
тертый мускатный орех	
мука	1 ч. ложка
уксус	1 ст. ложка
вода	150 мл
белый или зеленый крыжовник	125 г

Положите скумбрию на блюдо, посыпьте солью и перцем, полейте растопленным сливочным маслом. Перевернув рыбу, проделайте то же самое с другой стороны. Положите 4 стебля фенхеля на горячую решетку. На каждый стебель положите по рыбе. После того как через 5—7 минут рыба будет готова с одной стороны, положите на решетку еще четыре стебля фенхеля и переверните рыбу, эту сторону также жарьте 5—7 минут.

Тем временем растопите в кастрюле сливочное масло. Добавьте рубленые листья фенхеля, приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Помешивая, добавьте муку, а затем уксус и воду. Когда соус станет густым, добавьте крыжовник и готовьте на медленном огне в течение 10 минут. Если нужно, добавьте по вкусу приправы.

Когда рыба будет готова, выложите ее в ряд на подогретое сервировочное блюдо, раскройте разрезы на спинках и залейте в них соус. Затем полейте соусом всю рыбу.

VINCENT DE LA CHAPELLE
«LE CUISINIER MODERNE»

Скумбрия, запеченная с помидорами и картофелем

Maquereaux La Varenne

(Возможные замены: сельдь, сардина)

На 8 порций:

маленькая скумбрия, почищенная и вымытая	8
тимьян	1 ч. ложка
лавровый лист, мелко растертый	1
соль и перец	
сливочное масло	60 г
картофель, нарезанный кубиками, промытый и обсушенный полотенцем	2
помидоры без кожицы и семян, нарезанные кубиками	2
рубленая петрушка	2 ст. ложки
лимонный сок	2 ч. ложки

Дуксели

оливковое масло	3 ст. ложки
рубленая маленькая луковица	1
рубленый лук-шалот	1
грибы, нарезанные мелкими кубиками	150 г
соль и перец	
сухое белое вино	100 мл

Чтобы приготовить дуксели, разогрейте оливковое масло и обжарьте в нем репчатый лук и лук-шалот на слабом огне до тех пор, пока они не станут мягкими. Добавьте грибы, соль и перец и увеличьте огонь. Готовьте в течение 5 минут, помешивая. Разбавьте вином. Помешивая, кипятите на сильном огне, пока не выпарится почти вся жидкость. Покройте большое овальное жаропрочное блюдо слоем готовых дукселей.

Смешайте вместе тимьян, лавровый лист, соль и перец. Натрите рыбу изнутри и снаружи этой пряной смесью. Положите рыбу на дуксели.

Нагрейте половину указанного в рецепте количества сливочного масла и обжаривайте картофель в течение 10 минут или до тех пор, пока он не станет почти совсем мягким. Добавьте помидоры и готовьте еще в течение двух минут. Покройте рыбу картофелем и помидорами и положите сверху оставшееся сливочное масло, нарезанное маленькими кусочками. Нагревайте блюдо в течение 2—3 минут на плите, затем переставьте в духовку, предварительно нагретую до 200°C (уровень 6). Запекайте в течение 12—14 минут.

Посыпьте петрушкой, сбрызните лимонным соком и подавайте на том же блюде.

PROSPER MONTAGNÉ
«MON MENU»

Пеламида с соусом для куропаток

Bonito en Salsa Perdiz

(Возможные замены: крупная скумбрия, полосатый тунец, рыба-меч)

Пеламида очень популярна на севере Испании. Приводимый рецепт является одним из бесчисленного количества тех, которые встречаются по всему Атлантическому побережью Испании. При приготовлении этого блюда используется шоколад. Среди европейцев только испанцы постоянно используют шоколад в рыбных блюдах, возможно, потому, что шоколад впервые попал в Европу через Испанию.

На 4 порции:

кусок пеламиды	600 г
оливковое масло	1 ст. ложка
мелко нарезанный некопченый бекон	50 г
белое вино	100 мл
луковицы, разрезанные на четыре части	3
дольки чеснока, нарубленные	2
мелкие панировочные сухари	1 ст. ложка
тертый шоколад	1/2–1 ст. ложка
крепкий мясной бульон	1/4 л
обжаренные ломтики хлеба	4

Положите кусок пеламиды, целиком либо разрезанный пополам, в жаропрочный горшок с оливковым маслом. Добавьте бекон, белое вино, лук и чеснок. Готовьте на среднем огне в течение 5 минут, затем переверните рыбу и готовьте еще 5 минут, пока вся поверхность рыбы не станет золотистой. Накройте горшок крышкой и готовьте на слабом огне еще два часа.

Переложите рыбу в подогретую керамическую кастрюлю, а к оставшемуся содержимому горшка добавьте панировочные сухари, шоколад и мясной бульон. Все хорошо перемешайте, затем процедите получившийся соус через мелкое сито на рыбу. Подавайте рыбу, украсив ее поджаренными ломтиками хлеба.

ANA MARIA CALERA
«LA COCINA VASCA»

Пеламида с горохом

Palamita con Piselli

(Возможные замены: большая скумбрия, тунец)

На 4 порции:

пеламида без плавников, хвоста и головы, почищенная, вымытая, обсушенная и нарезанная толстыми ломтями	1 кг
оливковое масло	100 мл
рубленые дольки чеснока	3
рубленая петрушка	4 ст. ложки
помидоры без кожицы и семян, крупно рубленные или маринованные помидоры без рассола	400 г
соль и перец	
шелушеный горох, отваренный в течение 5 минут в подсоленной воде с одной долькой чеснока и одной веточкой петрушки и обсушенный	1 кг

Разогрейте оливковое масло в большой сковороде с длинной ручкой и слегка обжарьте чеснок и 3 ст. ложки петрушки. Прежде чем чеснок станет золотистым, добавьте помидоры. Приправьте солью и перцем и через 5 минут добавьте рыбу. Готовьте, не закрывая крышкой, в течение 10 минут, затем добавьте отваренный и обсушенный горох. Тушите на слабом огне, закрыв крышкой, еще 10 минут. Посыпьте оставшейся петрушкой и подавайте.

PAOLO PETRONI
«IL LIBRO DELLA VERA CUCINA MARINARA»

Тунец с ликером «Шартрез»

Thon à la Chartreuse

(Возможные замены: большая пеламида, полосатый тунец, рыба-меч)

На 4 порции:

кусок тунца, вымоченный в воде и уксусе в течение 15 минут	750 г
большие листья салата-латука	12
луковицы среднего размера, нарезанные кружочками	2
помидоры без кожицы и семян, крупно нарезанные	500 г
ломтики лимона	4
соль и перец	
оливковое масло	4 ст. ложки
вода	100 мл
белое вино	100 мл
ликер «Шартрез»	3 ст. ложки

Выложите дно круглого блюда для запекания четырьмя листьями салата, затем положите слой из половины указанного в рецепте количества лука, половины помидоров и двух ломтиков лимона. Приправьте солью и перцем. Сверху положите кусок тунца, затем слой из оставшегося лука, помидоров и лимона, который накройте оставшимися листьями салата. (Этот последний слой салата должен быть более толстым, чем первый, потому что верхние листья будут подгорать во время готовки и их придется удалить.) Приправьте еще раз и добавьте оливковое масло, воду, вино и ликер.

Поставьте в нагретую до 150°C (уровень 2) духовку и запекайте в течение 2 часов, поливая время от времени. Подавайте в том же блюде, предварительно убрав подгоревшие верхние листья салата.

C. CHANOT-BULLIER
«VIEILLES RECETTES DE CUISINE PROVENÇALE»

Тунец по-картезиански

Thon à la Chartreuse

(Возможные замены: рыба-меч, сельдевая акула, осетр, большая пеламида)

***La Chartreuse** — это термин, используемый для описания тушеного блюда, при приготовлении которого основные компоненты обкладывают листьями. Этот способ традиционно применялся картезианскими монахами. Как нашпиговать тунца анчоусами, показано на стр. 60.*

На 4 порции:

кусок тунца толщиной примерно 3 см	750 г
лимонный сок	3 ст. ложки
филе анчоусов, вымоченных, обсушенных и разрезанных пополам	16
оливковое масло	4 ст. ложки
луковица среднего размера, нарезанная кружочками	1
морковь среднего размера, мелко нарезанная	4
сердцевинки салата-латука, бланшированные	4
мелко нарезанный щавель	100 г
соль и перец	
белое вино	150—200 мл

Слегка отварите кусок тунца в кипящей подсоленной воде, в которую добавлен лимонный сок. Выньте и просушите рыбу, затем нашпигуйте ее анчоусовым филе.

Налейте в кастрюлю оливковое масло, положите туда лук и морковь. Положите сверху рыбу и накройте кастрюлю крышкой, поставьте ее на слабый огонь и готовьте, пока рыба не пустит сок. Затем переверните рыбу, уложите вокруг нее бланшированные сердцевинки салата-латука, а сверху положите щавель. Снова закройте кастрюлю крышкой и готовьте на слабом огне в течение еще нескольких минут; затем приправьте блюдо солью и перцем.

Когда лук и морковь начнут подрумяниваться, а вся жидкость впитается, влейте в кастрюлю белое вино и, закрыв крышкой, готовьте на слабом огне еще 30 минут. За это время несколько раз переверните сердцевинки салата, стараясь не задеть рыбу.

Перед подачей положите горку щавеля с одной стороны подогретого блюда, а лук и морковь — с другой. В середину положите рыбу, а сердцевинки салата уложите вокруг нее. Полейте рыбу жидкостью, образовавшейся во время приготовления.

J. B. REBOUL
«LA CUISINE PROVENÇALE»

Тунец, тушенный со шпинатом или мангольдом

Thon Braisé aux Épinards ou aux Blettes

(Возможные замены: пеламида, рыба-меч, осетр)

На 4—6 порций:

кусок свежего тунца, очищенный от кожи	750 г
шпинат или листья мангольда, очищенные от прожилок, промытые, слегка отваренные в течение 2—3 минут и обсушенные	1 кг
оливковое масло	100 мл
помидоры без кожицы и семян, разрезанные на 4 части	500 г
луковицы среднего размеро, нарубленные	2
дольки чеснока	6—8
филе анчоусов, вымоченное в воде, обсушенное и мелко нарубленное	50 г
букет гарни из тимьяна, лаврового листа и 1 веточки сельдерея	1
соль и перец	
сливочное масло	50 г

Погрузите тунца на 5 минут в кипящую воду, чтобы удалить излишки жира. Дайте воде стечь, положите рыбу в широкую кастрюлю и добавьте оливковое масло, помидоры, лук, чеснок, филе анчоусов и букет гарни. Приправьте солью и перцем, учитывая, что анчоусы также придадут блюду соленый вкус. Готовьте в течение 1—2 минут на среднем огне, затем переверните рыбу на другую сторону и продолжайте готовить, следя за тем, чтобы тунец подрумянился с обеих сторон. Добавьте воду (она должна покрывать рыбу), доведите до кипения, затем уменьшите огонь, накройте крышкой (но не закрывайте полностью) и варите на слабом огне в течение 45—50 минут до тех пор, пока рыба не станет мягкой. К концу приготовления жидкость должна увариться наполовину. Удалите букет гарни.

Тем временем обжарьте бланшированные листья шпината или мангольда в сливочном масле и приправьте их солью и перцем. Разложите готовую зелень на подогретом сервировочном блюде, положите на эту подстилку тунца и полейте его соусом, получившимся при приготовлении.

MOHAMED KOUKI
«POISSONS MÉDITERRANÉENS»

Рыба терияки

Fish Teriyaki

(Возможные замены: тунец, пеламида, скумбрия, палтус, угорь)

Терияки — *так называется процесс приготовления блюда, при котором продукты сначала маринуют в смеси соевого соуса,* мирина *(сладкого рисового вина)* и *сакэ (рисовой водки), а затем жарят на гриле, а лучше всего на углях.*

На 6 порций:

филе или куски рыбы общим весом	1 кг
соевый соус	6 ст. ложек
мирин	6 ст. ложек
сакэ	6 ст. ложек
мелко нарубленная долька чеснока (по желанию)	1

В небольшой кастрюле смешайте соевый соус, мирин и сакэ и доведите до кипения. По желанию добавьте чеснок. Снимите кастрюлю с плиты и положите рыбу на 15—20 минут в получившийся соевый маринад.

Разогрейте гриль и жарьте куски рыбы при средней температуре в течение 5—10 минут с каждой стороны, сбрызнув три-четыре раза маринадом. Готовая рыба должна быть покрыта слоем румяной глазури. Сразу же подавайте.

PETER AND JOAN MARTIN
«JAPANESE COOKING»

Запеченная рыба-меч

Kiliç Firinda

(Возможные замены: сельдевая акула, палтус)

На 2—4 порции:

куски рыбы-меч 2,5 см толщиной	2
соль и перец	
оливковое масло	4 ст. ложки
рубленый зеленый лук	2 пучка
рубленая петрушка	3 ст. ложки
рубленый укроп	3 ст. ложки
томатный сок	4 ст. ложки
лимонный сок	4 ст. ложки
оливки без косточек	6

Нагрейте духовку до температуры 180°С (уровень 4). Положите куски рыбы на смазанный оливковым маслом противень. Посыпьте солью и перцем и полейте сверху оливковым маслом. Смешайте зеленый лук, петрушку и укроп и посыпьте рыбу этой смесью. Полейте сверху томатным и лимонным соком. Украсьте верх рыбы зелеными оливками. Запекайте в течение 25 минут до готовности. Подавайте блюдо горячим.

NESET EREN
«THE ART OF TURKISH COOKING»

Пирог из рыбы-меч

Impanata di Pesce Spada

(Возможные замены: удильщик, пеламида, сельдевая акула, палтус)

Большое количество рыбы-меч добывается в районе Сицилии. У сицилийцев рецептов блюд из этой рыбы больше, чем у любого другого народа Европы, а приводимый здесь является одним из лучших.

На 4—6 порций:

кусок рыбы-меч, очищенный от кожи, нарезанный кубиками по 2,5 см	400 г
оливковое масло	7—8 ст. ложек
луковица среднего размера, нарезанная тонкими кружочками	1
томатная паста	100 мл
стебель сельдерея, нарезанный тонкими кружочками	1
рубленые оливки без косточек	50 г
каперсы, промытые и обсушенные	1 ст. ложка
соль и перец	
яйцо	1
куржетки среднего размера, очищенные и нарезанные соломкой	4
мука	50 г
сливочное масло	15 г
молотые сухари	3—4 ст. ложки
яичный желток	1

Тесто

просеянная мука	300 г
мелко натертая апельсиновая кожура	2 ст. ложки
соль	
сахарная пудра	125 г
яичные желтки, слегка взбитые	3
свиное сало, нарезанное мелкими кусочками	50 г
сливочное масло, нарезанное маленькими кусочками и слегка размягченное	125 г

Сначала сделайте тесто. Насыпьте на доску для раскатывания теста муку вместе с тертой апельсиновой кожурой, щепоткой соли и сахаром. Смешайте эти компоненты и сделайте посередине углубление. Влейте туда яичные желтки и добавьте свиное сало и сливочное масло и осторожно смешайте. Затем вымесите тесто, придайте ему форму шара, оберните жиронепроницаемой бумагой и положите на час в холодильник.

Нагрейте 4 ст. ложки оливкового масла в жаропрочной кастрюле, желательно керамической, и добавьте лук. Готовьте на очень слабом огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока лук слегка не подрумянится.

Когда лук будет готов, добавьте томатную пасту, сельдерей, оливки, каперсы и рыбу. Посыпьте солью и перцем, перемешайте все вместе, закройте кастрюлю крышкой и тушите на очень слабом огне в течение 30 минут, время от времени помешивая. К концу приготовления соус должен значительно увариться.

Разбейте яйцо в глубокую тарелку, приправьте и слегка взбейте с помощью вилки. Обваляйте полоски куржеток в муке, затем окуните их во взбитые яйца.

Нагрейте 3—4 ст. ложки оливкового масла на сковороде. Когда масло станет горячим, положите в него куржетки и дайте им подрумяниться со всех сторон на среднем огне. Примерно через 3—4 минуты, когда они будут готовы, обсушите их на бумажном полотенце.

Смажьте сливочным маслом достаточно глубокую форму диаметром 23 см (лучше всего использовать форму с зажимами). Посыпьте дно молотыми сухарями, затем вытряхните все неприставшие крошки. Разделите тесто на три части. Одну часть раскатайте в виде блина, который будет полностью покрывать дно формы. Положите его в форму и проколите вилкой по всей поверхности. Затем выложите равномерный слой из половины обжаренных куржеток и залейте его половиной рыбной смеси. Второй кусок теста раскатайте в блин такого же размера, что и первый, положите его в форму, затем выложите на него оставшиеся куржетки, а также оставшуюся рыбную смесь. Следите за тем, чтобы все слои были примерно одинаковыми. Наконец, раскатайте последний кусок теста в блин, чуть больший по размеру, чем предыдущие два. Положите его сверху, плотно прижав его к внутренним стенкам формы, чтобы надежно запечатать начинку, и сделайте на нем два-три надреза. Слегка взбейте яичный желток и с помощью кондитерской кисточки нанесите его на поверхность пирога.

Готовьте пирог в течение 45 минут на среднем огне в духовке, предварительно нагретой до 180°С (уровень 4). Когда пирог будет готов, выньте его из духовки и дайте ему постоять несколько минут, затем лезвием ножа отделите пирог от стенок формы. Расстегните зажимы и переложите пирог на сервировочное блюдо.

A. GOSETTI DELLA SALDA
«LA CUCINA ITALIANA»

Запеканка из рыбы-меч

Teglia di Pesce al Forno

(Возможные замены: тунец, тюрбо, удильщик, мелкопятнистая кошачья акула)

На 6 порций:

рыба-меч, нарезанная кусками средней толщины	750 г
соль и перец	
оливковое масло	150 мл
картофель, нарезанный тонкими кружочками	1 кг
большая луковица, нарезанная кружочками	1
долька чеснока, мелко рубленная	1
веточки петрушки, мелко рубленной	4
свежий чилийский перец, мелко рубленный	1/2

Посыпьте куски рыбы солью и перцем с обеих сторон. Смажьте большое, довольно глубокое блюдо оливковым маслом и выложите его дно половиной нарезанных картофеля и лука. Посыпьте солью и перцем и выложите все куски рыбы одним слоем. Сбрызните их оливковым маслом, посыпьте чесноком и петрушкой, а затем чилийским перцем. Положите сверху оставшиеся картофель и лук, еще немного посыпьте солью и перцем и сбрызните оставшимся маслом. Поставьте в предварительно нагретую до 180°C (уровень 4) духовку и запекайте при умеренной температуре по крайней мере в течение 1 часа или до тех пор, пока картофель не станет мягким.

ADA BONI
«ITALIAN REGIONAL COOKING»

Рулетики из рыбы-меч, приготовленные способом барбекю

Involtini di Pesce Spada

(Возможные замены: сельдевая акула, морской ангел, дорифена)

Пекорино, *требуемый в этом рецепте, представляет из себя острый сыр из овечьего молока. Его можно купить в магазинах деликатесов. Если вы не нашли пекорино, можно использовать острый сыр* проволоне, *нарезанный кубиками.*

На 4 порции:

рыба-меч, нарезанная на 12 тонких ломтиков	400 г
мясо рыбы-меч, отваренное и нарубленное	50 г
свежие хлебные крошки	125 г
тертый пекорино	30 г
рубленые каперсы	1 ст. ложка
рубленые оливки без косточек	10
рубленые веточки петрушки	3—4
томатная паста	1 ст. ложка
соль	
кайенский перец	
оливковое масло	2—3 ст. ложки
лавровый лист	16
большая луковица, разрезанная на четыре, а затем на 16 частей	1

Осторожно отбейте ломтики рыбы, чтобы они стали как можно более широкими. Смешайте в миске отваренную рыбу, хлебные крошки, сыр, каперсы, оливки и петрушку. Добавьте томатную пасту, приправьте солью и кайенским перцем и смочите оливковым маслом. Тщательно перемешайте. Намажьте начинку на ломтики рыбы, сверните их и нанижите получившиеся рулетики на шампуры (примерно по 3 рулета на один шампур), чередуя рыбные рулеты с лавровым листом и кусочками лука. Жарьте над горячими углями, один-два раза смачивая рыбу несколькими каплями оливкового масла, в течение 10 минут или до тех пор, пока рыба не станет плотной на ощупь. Такой способ жарки и называется *барбекю.*

PINO CORRENTI
«IL LIBRO D'ORO DELLA CUCINA E DEI VINI DI SICILIA»

Акулы и скаты

Акула, запеченная с томатно-цитрусовым соусом, по-вьетнамски

Ngamantha Khayanchinthi si Piyan

(Возможные замены: сельдевая акула, мелкопятнистая кошачья акула, скат гладкий или шиповатый)

На 3 порции:

мясо акулы, разрезанное на 6 кусков	500 г
соль	
растительное масло	≈4 ст. ложки
толченые дольки чеснока	2—4
веточки кориандра	8
томатная паста	6 ст. ложек
сок цитрусовых (лимона или горького апельсина)	2 ст. ложки
свежемолотый сушеный острый красный чилийский перец	1 ч. ложка
вода	≈100 мл

Хорошо натрите солью куски рыбы. Смажьте растительным маслом подходящий противень (достаточно большой, чтобы уложить куски рыбы друг подле друга) и положите на него рыбу.

Нагрейте оставшееся масло на сковороде и осторожно поджарьте чеснок до золотистого цвета. Затем добавьте кориандр, а через несколько минут томатную пасту и сок цитрусовых. Не переставая, помешивайте смесь. Вскоре вы почувствуете нежный аромат. В этот момент вылейте смесь на рыбу, посыпьте ее чилийским перцем и добавьте воды.

Поставьте в предварительно нагретую до 220°C (уровень 7) духовку и запекайте в течение 25—30 минут. Точное время

приготовления зависит от толщины кусков акульего мяса, однако готовность можно также определить по образовавшемуся на кусках рыбы слою масла или проколов мясо вилкой.

ALAN DAVIDSON
«SEAFOOD OF SOUTH-EAST ASIA»

Крокеты из кошачьей акулы

Palombo da Augustarello a Estaccio

(Возможные замены: треска, судак, удильщик)

Этот рецепт из Лацио (Италия) представляет из себя впечатляющий способ превращения скромной кошачьей акулы в средиземноморский деликатес.

На 6 порций:

ломтики кошачьей акулы, каждый примерно в 1 см толщиной и около 75 г весом	12
взбитые яйца	2
соль	
рубленые дольки чеснока	3
рубленая петрушка	3,5 ст. ложки
тертый сыр пармезан	40 г
молотые сухари	2 ст. ложки
оливковое масло	100 мл
перец	
лимон, разрезанный пополам	3

Помойте, очистите от кожи и встряхните ломтики рыбы, чтобы обсушить их. Погрузите их в слегка подсоленное взбитое яйцо на 45 минут, время от времени переворачивая ломтики на другую сторону.

Выньте ломтики рыбы и дайте стечь излишкам яйца. Растолките в пасту чеснок, 1,5 ст. ложки петрушки, сыр и молотые сухари. Намажьте пастой ломтики рыбы, прижимая ее, чтобы она прилипла.

В широкой сковороде нагрейте оливковое масло до очень высокой температуры. Обжаривайте ломтики рыбы примерно в течение 5 минут с каждой стороны, чтобы они стали хрустящими и золотистыми. Выньте их, дайте маслу стечь и приправьте солью и перцем по вкусу. Разложите их, не полностью накладывая один на другой, на подогретом сервировочном блюде. Украсьте половинками лимона и оставшейся петрушкой и сразу же подавайте.

LUIGI CARNACINA AND LUIGI VERONELLI
«LA BOUNA VERA CUCINA ITALIANA»

Скат с «черным» маслом

Raie au Beurre Noir

Крылышки являются лучшей частью ската. Их вкус и структура значительно улучшатся, если, промыв, оставить их на пару дней в подсоленной воде в холодильнике. После того как крылышки приготовлены и с них снята кожа, их можно вновь положить в жидкость, в которой они готовились. Если жидкость заморозить, она превратится в желе, и в ней крылышки можно хранить еще пару дней.

На 4 порции:

вымытые крылышки ската	4
тертая луковица среднего размера	1
веточка петрушки	1
небольшой лавровый лист	1
веточки тимьяна	2
соль	
винный уксус	5 ст. ложек
перец	
рубленая петрушка	2 ст. ложки
каперсы	2 ст. ложки
лимонный сок	1 ст. ложки
сливочное масло	60 г

Положите крылышки ската в кастрюлю, залейте примерно 1 л воды и добавьте лук, петрушку, лавровый лист, тимьян, $^1/_2$ ст. ложки соли и 4 ст. ложки уксуса. Доведите до кипения, закройте кастрюлю крышкой и варите в течение 20—25 минут. Выложите крылышки на полотенце и дайте воде стечь. Снимите кожу с обеих сторон крылышек, вместе с ней удалится и кромка.

Положите крылышки на подогретое сервировочное блюдо и посыпьте солью и перцем, рубленой петрушкой, каперсами и сбрызните оставшимся уксусом и лимонным соком. Не давайте крылышкам остыть. Растопите сливочное масло и продолжайте готовить до тех пор, пока оно не станет очень темным, затем полейте им рыбу. Подавайте блюдо очень горячим.

LOUIS DIAT
«FRENCH COOKING FOR AMERICANS»

Скат с каперсами

Rog met Kappertjes

На 4 порции:

крылышки ската	750 г
винный уксус	2 ст. ложки
соль	
свежемолотый белый перец	
каперсы	3—4 ст. ложки
сливочное масло	75 г

Разрежьте крылышки на 4 или 8 частей. Налейте в эмалированную или нержавеющую кастрюлю такое количество воды, которого будет достаточно, чтобы покрыть крылышки, добавьте 1 ст. ложку уксуса и немного соли и доведите до кипения. Уменьшите огонь, положите куски рыбы и варите их на очень слабом огне примерно в течение 15 минут до готовности. Выньте рыбу, дайте воде стечь и переложите на подогретое сервировочное блюдо. При желании можно снять кожу и вырезать хрящ, который идет вдоль внутренней стороны каждого крылышка.

Поперчите куски рыбы и посыпьте их каперсами. Нагрейте в сковороде сливочное масло до золотисто-коричневого цвета,

затем вылейте его на рыбу и каперсы. Нагрейте оставшийся уксус в той же сковороде и сбрызните им рыбу.

WINA BORN
«HET GROOT VISBOEK»

Скат с сыром

Raie au Fromage

На 4 порции:

крылышки ската, очищенные от кожи	4 по 250 г
сливочное масло	15 г
мука	1 ч. ложка
молоко	1/4 л
гвоздика	2
рубленый лук-батун или весенний лук	2
подавленная долька чеснока	1
лавровый лист	1
веточки тимьяна	2
соль и перец	
маленькие луковицы	12
тертый швейцарский сыр	150 г
гренки	75 г

Растопите в большой кастрюле сливочное масло, смешайте с ним муку и молоко. Добавьте гвоздику, лук, чеснок, лавровый лист, тимьян, соль и перец. Положите в кастрюлю рыбу, доведите до кипения, закройте крышкой и готовьте в течение 8—10 минут на слабом огне. Выньте рыбу и дайте жидкости стечь. Процедите жидкость и снова влейте ее в вымытую кастрюлю. Добавьте луковицы, закройте кастрюлю крышкой и готовьте еще 10 минут. Выньте луковицы и уварите жидкость на сильном огне, пока она не загустеет до консистенции соуса.

Покройте дно смазанного сливочным маслом блюда для запекания половиной указанного в рецепте количества тертого сыра. Выложите на блюдо рыбу и лук, по краю разложите гренки. Полейте соусом и посыпьте оставшимся сыром. Поставьте блюдо в духовку, предварительно нагретую до 220°C (уровень 7), и готовьте 10 минут или до тех пор, пока верх блюда не подрумянится.

CHARLES MONSELET
«LETTRES GOURMANDES»

Фрикасе из ската

Fricasséed Skate

По словам автора книги, из которой взят рецепт, наиболее ранняя версия этого рецепта приводится Джоном Фарлеем (*«The London Art of Cookery»*, 1787). Его указания впоследствии переписало слово в слово огромное количество авторов, которые обычно не прибавляли от себя никаких комментариев. Автору стало интересно, пробовал ли хоть кто-нибудь из них приготовить это блюдо. Ему пришлось сделать это трижды, прежде чем он смог вывести вариант, который был совместим с рецептом Фарлея и оказался успешным. Так что приводимая ниже улучшенная версия не просто удачна, а превосходна.

На 4—6 порций:

крылышки ската	1,25 кг
вода	3/4 л
молотый мускатный «цвет»	1/2 ч. ложки
тертый мускатный орех	
букет гарни	1
соль	
сливочное масло	50 г
мука	4 ст. ложки
сливки	1/4 л
белое вино	200 мл

Если вы собираетесь готовить большое крыло ската, разделайте его так, чтобы у вас получились чистые куски без хряща, каждый примерно по 2,5 см в ширину и 5 см в длину. (Не обращайте особого внимания на точные размеры или форму. Крыло ската выглядит так, что вы просто вынуждены будете закончить разделку несколькими треугольниками и ромбами.) Небольшое крылышко можно просто разрезать по направлению волокон, от толстого края к тонкому, на полоски шириной 2,5 см. Хрящ легко удалить из мяса после приготовления.

Положите куски ската в кастрюлю и залейте водой. Добавьте мускатный «цвет», щепотку мускатного ореха, букет гарни и соль. Доведите до кипения, закройте кастрюлю крышкой и оставьте вариться на слабом огне в течение 15 минут. Затем удалите букет гарни, выньте ската и сохраните его горячим. (В этот момент можно удалить все оставшиеся хрящи.) В кастрюле останется примерно 150—200 мл жидкости. Растопите сливочное масло, добавьте муку, перемешайте, затем влейте жидкость, в которой готовился скат, немного посолите. Добавьте сливки и белое вино. Доведите эту смесь до кипения, уменьшите огонь и осторожно варите на слабом огне в течение 3—4 минут, пока она не станет более густой. Разогрейте куски ската в соусе и подавайте горячими.

ALAN DAVIDSON
«NORTH ATLANTIC SEAFOOD»

Смешанный улов

Красноперый пагель, запеченный по-испански

Besugo Asado con Piriñaca

(Возможные замены: другие пагели и пагры)

На 4 порции:

почищенный красноперый пагель	1 кг
помидоры, нарезанные ломтиками	3
небольшой огурец, нарезанный кружочками	1/2
луковица средней величины, мелко рубленная	1
дольки чеснока, мелко рубленные	3
лавровый лист, мелко рубленный	1
рубленая петрушка	2 ч. ложки
сладкий зеленый перец, очищенный от семян и мелко нарубленный	1

соль	
лимонный сок	1—2 ст. ложки
оливковое масло	2 ст. ложки

Положите пагеля целиком на смазанное жиром жаропрочное блюдо. На рыбу положите ломтики помидоров и огурца. Остальные компоненты смешайте вместе и посыпьте полученной смесью верх блюда. Затем запекайте рыбу в предварительно нагретой до температуры 190°C (уровень 5) духовке в течение примерно 45 минут.

ELIZABETH CASS
«SPANISH COOKING»

Рыба с лимоном

Psari Lemonato

(Возможные замены: золотистый пагр, полосатик, кефаль, пикша)

Техника выполнения надрезов на рыбе показана на стр. 80.

На 5 порций:

почищенная рыба	1 кг
лимонный сок	4—6 ст. ложек
соль и перец	
картофель, нарезанный тонкими ломтиками	500 г
оливковое масло	0,1 л
сушеный орегано	2 ч. ложки

Надрежьте рыбу с каждой стороны в 2—3 местах. Сбрызните рыбу внутри и снаружи небольшим количеством лимонного сока и приправьте солью и перцем. Положите рыбу на смазанное растительным маслом неглубокое блюдо для запекания. Вокруг рыбы выложите ломтики картофеля и полейте рыбу и картофель оставшимся лимонным соком. Приправьте картофель специями и полейте все оливковым маслом. Посыпьте орегано и накройте блюдо крышкой или фольгой.

Запекайте при умеренной температуре в духовке, предварительно нагретой до 180°C (уровень 4), в течение 40 минут. Затем снимите крышку и продолжайте запекать еще 20 минут или до готовности. Сразу же подавайте к столу с отваренными листовыми овощами, такими, например, как шпинат.

В качестве варианта приготовления этого блюда можно сделать следующее: в течение последних 10 минут запекания добавить 2 ст. ложки каперсов, смешанных с небольшим количеством оливкового масла.

TESS MALLOS
«GREEK COOKBOOK»

Запеченный золотистый пагр с зеленым соусом

Pargo Asado con Salsa Esmeralda

(Возможные замены: любая рыба из семейства морских карасей или койкан)

На 6 порций:

золотистый пагр, выпотрошенный и очищенный, голову и хвост оставить	2,5—3 кг
соль	2 ч. ложки
свежемолотый перец	1/4 ч. ложки
дольки чеснока, давленые	4
орегано	1/4 ч. ложки
молотый тмин	1/4 ч. ложки
лимонный сок	6 ст. ложек
сливочное масло	15 г
картофель, нарезанный толстыми ломтиками	1 кг
оливковое масло	1/4 л
рубленая петрушка	4 ст. ложки
сладкий красный перец без кожицы и семян, обжаренный и нарезанный полосками	2

Зеленый соус

дольки чеснока, давленые	3
рубленые каперсы	2 ст. ложки
яйца, сваренные вкрутую, использовать только желтки	4
соль	1/4 ч. ложки
белый перец	1/4 ч. ложки
рубленая петрушка	4 ст. ложки
миндаль, обжаренный и молотый	60 г
оливковое масло	0,15 л
белый уксус	5 ст. ложек

Смешайте вместе соль, перец, чеснок, орегано, тмин и лимонный сок и натрите полученной смесью рыбу внутри и снаружи. Поставьте рыбу на 30 минут мариноваться.

Смажьте сливочным маслом жаропрочное блюдо, достаточно большое, чтобы в нем можно было удобно разместить рыбу. На дно блюда положите картофель; сверху положите рыбу и полейте все это маринадом и оливковым маслом. Запекайте в предварительно нагретой до 200°C (уровень 6) духовке от 45 минут до 1 часа. Через 30 минут уменьшите температуру до 180°C (уровень 4) и, если рыба слишком сильно изменила цвет, накройте блюдо алюминиевой фольгой.

Тем временем приготовьте соус. Для этого в ступке разомните в пюре чеснок, каперсы, яичные желтки, соль, перец, петрушку и миндаль. Понемногу вмешайте оливковое масло и в последний момент добавьте уксус. Украсьте рыбу петрушкой и перцем и подавайте к столу вместе с зеленым соусом.

ELISABETH LAMBERT ORTIZ
«CARRIBBEAN COOKING»

Золотистый спар с лапшой

Mes Daurades aux Nouilles

(Возможные замены: зубан, койкан, золотистый пагр)

Автор этого рецепта — Маринетт Вашерон из ресторана «Лё Рателье» в Лионе.

На 6 порций:

золотистый спар, каждый весом 850 г, очищенный от костей и кожи	3

соль и перец	
сухой вермут	0,15 л
сливки двойной жирности	0,3 л
щавель без стеблей, промытый и измельченный	200 г
свежеприготовленная лапша	500 г
сливочное масло	60 г

Положите рыбное филе в большое блюдо для запекания, следя за тем, чтобы куски филе не закрывали друг друга. Поставьте в довольно горячую духовку, предварительно нагретую до температуры 200°C (уровень 6), на 8—10 минут. Выньте блюдо из духовки и поставьте в теплое место, чтобы сохранить филе горячим. Слегка приправьте солью и перцем.

Тем временем уварите вермут на среднем огне в кастрюле до консистенции сиропа. Добавьте сливки и еще уварите до такой консистенции, что смесь начнет прилипать к деревянной ложке. Приправьте солью и перцем. Добавьте щавель и быстро доведите до кипения. Выложите филе на подогретое сервировочное блюдо, покройте слоем соуса и подавайте к столу.

Приятным дополнением к этому блюду будет лапша, сваренная *al dente* (такая степень приготовления овощей или теста, когда они твердые на зуб, не слишком мягкие снаружи и едва готовые внутри) и политая сливочным маслом.

MADELEINE PETER
«FAVORITE RECIPES OF THE GREAT WOMEN CHEFS OF FRANCE»

Рыба, запеченная в виноградных листьях

Psari Fournou me Ambelofila

(Возможные варианты: золотистый пагр, полосатая барабуля, морской петух, радужный губан)

На 5 порций:

почищенная рыба среднего размера, головы оставить	5
оливковое масло	2—3 ст. ложки
лимонный сок	2—3 ст. ложки
рубленая петрушка	1 ст. ложка
рубленый чабрец	1 ст. ложка
рубленые листья фенхеля	1 ст. ложка
соль и свежемолотый перец	
филе анчоусов, вымоченных в воде, обсушенных и размятых в пюре	3—4
сливочное масло	30 г
большие виноградные листья	12—15
лимон, нарезанный ломтиками	1
листья фенхеля	1 ст. ложка

В стеклянной или керамической чаше тщательно смешайте оливковое масло, лимонный сок, петрушку, перец и фенхель, добавив по щепотке соли и перца. Положите туда же рыбу, хорошенько вываляйте ее в получившейся смеси, затем поставьте в холодильник мариноваться на 1—2 часа.

Выньте рыбу из маринада и дайте жидкости стечь. Взбейте анчоусы со сливочным маслом и при помощи ножа намажьте рыбу этой смесью. Заверните каждую рыбу в 2 или 3 виноградных листа и положите той стороной вниз, где листья находят друг на друга, на жаропрочное блюдо. Запекайте в духовке, предварительно нагретой до 180°C (уровень 4), в течение 30 минут. К столу рыбу подавайте горячей, украсив ломтиками лимона и листьями фенхеля.

VILMA LIACOURAS CHANTILES
«THE FOOD OF GREECE»

Золотистый спар в шабли

Daurade Djénane

(Возможные замены: золотистый пагр, красноперый пагель)

На 4—6 порций:

почищенный золотистый спар	1 кг
очищенный шабли или другое сухое белое вино	3/4 л
соль и перец	
гвоздика	1
свежие листья шалфея	2
лавровый лист	1
грибы	125 г
маслины	75 г
крупные помидоры, каждый разрезать на 6 частей	2
ломтики лимона	2

Положите рыбу на овальное жаропрочное керамическое блюдо. Полейте вином и добавьте соль, перец, гвоздику, шалфей, лавровый лист, грибы и оливки. Положите на рыбу ломтики помидоров и лимона. Запекайте, не накрывая блюдо крышкой, в умеренно нагретой духовке при температуре 180°C (уровень 4) в течение примерно 45 минут, каждые 10 минут поливая жиром. Подавайте к столу прямо в блюде.

GASTON DERYS
«L'ART D'ÊTRE GOURMAND»

Золотистый спар, запеченный в гриле с ароматическими маслами

Lou Bésugou Rimat a la Nissarda

(Возможные замены: койкан, золотистая макрель, крупная полосатая барабуля)

Ароматические масла, требуемые для этого рецепта, можно приготовить следующим образом: в одну маленькую бутылочку с оливковым маслом положите несколько сушеных красных чилийских перцев, в другую — большую ветку чабреца и в третью — веточки сушеного фенхеля. Дайте маслам настояться в течение 2 недель.

На 4 порции:

выпотрошенный золотистый спар без чешуи	1 кг
ароматические масла: с чилийским перцем, с чабрецом и с фенхелем	по 1 ч. ложке каждого
оливковое масло	2 ст. ложки
соль	
лимонный сок или 1 ч. ложка ароматического масла (по желанию)	2—3 ст. ложки

Сделайте несколько неглубоких диагональных надрезов на каждой стороне рыбы. Нагрейте решетку в гриле с древесными углями. Тлеющие угли должны быть еще раскалены докрасна, но уже покрыться белым пеплом. (Предварительное нагревание решетки предотвратит пригорание рыбы.)

Смешайте ароматические масла с оливковым. Добавьте немного соли и, используя кисточку, намажьте рыбу полученной смесью. Запекайте в гриле примерно по 15 минут с каждой стороны.

Выложите рыбу на подогретое блюдо и по желанию сбрызните лимонным соком или растительным маслом. Сразу же подавайте к столу.

JACQUES MÉDECIN
«LA CUISINE DU COMTÉ DE NICE»

Койкан, запеченный по-корсикански

Ragnola au Four

(Возможные замены: золотистый спар, бурый групер)

***Рагнола** — это корсиканское название койкана. Автор объясняет, что для этого рецепта также подходят золотистый спар (palmata на Корсике) или обычный золотистый пагр* (occhione). *В рецепте используются два типично корсиканских компонента:* броччу и гуланья. *Первый — это свежий, сухой сыр, похожий на сыр* рикотта *или* брусс; *второй — копченая свиная щека, которую нелегко найти, но ее можно заменить очень тонкими ломтиками копченого бекона.*

На 6 порций:

почищенный койкан без чешуи	1
мягкие хлебные крошки	60 г
молоко	0,1 л
чабрец	1/2 ч. ложки
толченая долька чеснока	1
луковица средней величины, мелко рубленная	1/2
свежий овечий сыр (*броччу* или *рикотта*)	200 г
тонкие ломтики *гуланья* или копченого бекона	8
бульон из телятины	≈1/2 л

Слегка смажьте растительным маслом жаропрочное блюдо подходящего размера, чтобы рыба в нем поместилась (если нужно, отрежьте хвост).

Хлебные крошки готовьте на медленном огне в молоке вместе с чабрецом, чесноком и луком в течение 5 минут. Слейте излишек жидкости и смешайте с сыром. Нафаршируйте рыбу получившейся смесью.

На каждой стороне рыбы сделайте несколько неглубоких надрезов. 2 ломтика *гуланья* или копченого бекона нарежьте тонкими полосками и вставьте их в надрезы на рыбе. Положите рыбу на подготовленное блюдо и полностью покройте оставшимися ломтиками *гуланья* или бекона. Полейте все бульоном из телятины. (Точное количество бульона будет зависеть от соотношения размеров блюда и рыбы. Рыба должна быть наполовину погружена в бульон.)

Поставьте блюдо в предварительно нагретую до температуры 180°С (уровень 4) духовку и запекайте 50—60 минут или до тех пор, пока мякоть рыбы не будет легко отделяться от костей.

SIMONE CONSTANTINI
«GASTRONOMIE CORSE ET SES RECETTES»

Фаршированный травами койкан в оболочке из салата-латука

Bar aux Herbes en Chemise

(Возможные замены: золотистый спар, кефаль, таймень)

На 4 порции:

почищенный койкан (чешую, жабры и кости удалить)	750 г
большой круглый салат-латук	2
соль	
сливочное масло	30—60 г
лук-шалот, мелко рубленный	2 ст. ложки
перец	
сухой вермут	2 ст. ложки
сухое белое вино	0,1 л
сливки двойной жирности	0,1 л

Начинка

бланшированный, отжатый досуха и мелко рубленный шпинат	250 г
слегка черствый хлеб без корки, мелко искрошить	60 г
размягченное сливочное масло	30 г
мелко нарезанные листья молодого щавеля	≈60 г
мелко рубленная петрушка	≈60 г
мелко рубленный свежий эстрагон	1ч. ложка
соль и перец	
яйцо, взбитое	1

Для того чтобы приготовить начинку, хорошо перемешайте шпинат, хлеб и сливочное масло и разомните смесь в пюре при помощи вилки, прежде чем добавить остальные компоненты и тщательно промешать. Нафаршируйте полученной начинкой рыбу и прочно сожмите вместе филе и начинку, чтобы вернуть рыбе ее первоначальную форму. Положите рыбу на бок.

Положите в кастрюлю примерно 20 самых больших и лучше всего сформировавшихся верхних листьев салата, добавьте соль, залейте кипящей водой, поварите минуту или около того и осторожно слейте жидкость из кастрюли в сито или дуршлаг, так чтобы при этом не повредить листья салата и не смять их. Полейте листья небольшим количеством холодной воды, а затем осторожно, один за другим, выньте и разложите на полотенце, чтобы они обсохли.

Возьмите приготовленную удлиненную форму для запеканок, смазанную сливочным маслом, и рассыпьте по дну лук-шалот. Поверхность рыбы посолите и поперчите. Оберните рыбу от головы до хвоста (концы головы и хвоста должны остаться открытыми) листьями салата, так чтобы они перекрывали друг друга, а хрупкие края осторожно подогните вниз под рыбу и прижмите к поверхности. Положите рыбу в подготовленную форму; рыба должна быть плотно обернута, подобно мумии.

По каплям полейте сухим вермутом поверхность рыбы, влейте на дно формы для запеканок белое вино, добавьте кости, которые были вынуты из рыбы, покройте поверхность рыбы небольшим количеством сливочного масла, слегка прижмите сверху лист алюминиевой фольги или смазанной сливочным маслом жиронепроницаемой бумаги и запекайте примерно 30 минут в горячей духовке, предварительно нагретой до температуры 220°С (уровень 7), в течение последних 15 минут регулярно поливая жиром. Отделите концы головы и хвоста от сторон формы, если они ее касаются, и переложите рыбу при помощи лопаточки на подогретое сервировочное блюдо. Удалите кости. Вылейте выделившиеся соки в маленькую кастрюлю, уварите до консистенции светлого сиропа, добавьте сливки и, помешивая, уварите жидкость при сильном кипении приблизительно наполовину или пока жидкость не приобретет консистенцию легкого соуса. По желанию вмешайте в соус, сняв его с огня, 30 г сливочного масла. Полейте соусом рыбу и нарежьте ее поперечными кусками для подачи к столу.

RICHARD OLNEY
«SIMPLE FRENCH FOOD»

Рыба, запеченная в остром соусе

Samaki Harra

(Возможные варианты: койкан, бурый групер, большая полосатая барабуля, атлантическая пеламида)

На 6—8 порций:

почищенная рыба	2—2,5 кг
соль	
веточки свежего кориандра	6
толченые дольки чеснока	15
перец	
оливковое масло	1/4 л
молотые грецкие орехи	125 г
лимонный сок	8 ст. ложек
кайенский перец	

Тщательно натрите рыбу изнутри и снаружи солью. Растолките кориандр вместе с чесноком, приправьте перцем и натрите полученной смесью внутреннюю сторону рыбы. Свяжите ее нитью, если необходимо закрыть отверстие. Положите рыбу на кусок алюминиевой фольги, полейте растительным маслом и заверните. Положите рыбу на противень и запекайте в духовке, предварительно нагретой до температуры 180°С (уровень 4), примерно 40 минут или до тех пор, пока рыба не станет мягкой.

Тем временем смешайте грецкие орехи, лимонный сок и щепотку кайенского перца в однородный соус. Положите рыбу на подогретое сервировочное блюдо и подайте к столу вместе с соусом, налитым отдельно в соусницу.

AIDA KARAOGLAN
«A GOURMET'S DELIGHT»

Крокеты из рыбы

Balik Koftesi

(Возможные варианты: койкан, кефаль, морской петух, золотистый морской окунь, треска)

На 4 порции:

почищенная и промытая рыба	350 г
маленькая луковица, разрезанная на 4 части	1
веточки петрушки	2
маленькая морковь	1
ломтики лимона	2
лавровый лист	1
зернышки перца	5
соль	
белый хлеб без корочки, замочить в воде и отжать досуха	30 г
яйца	2
рубленые побеги зеленого лука	2
рубленая петрушка	2 ст. ложки
рубленый укроп	2 ст. ложки
черная смородина	15 г
очищенные сосновые орехи	15 г
молотый душистый перец	1/2 ч. ложки
перец	
мука	90 г
растительное масло	1/4 л

Положите в кастрюлю репчатый лук, петрушку, морковь, ломтики лимона, лавровый лист, зернышки перца и соль, залейте 0,35 л воды. Доведите до кипения. Туда же положите рыбу. Накройте крышкой и варите 10—15 минут или до тех пор, пока рыба не станет мягкой. Выньте рыбу из кастрюли и дайте ей остыть. Затем очистите ее от кожи и всех костей.

Положите рыбу в чашку. Добавьте хлеб, яйца, зеленый лук, укроп, петрушку, черную смородину, сосновые орехи, душистый перец, соль и перец по вкусу. Вилкой разомните все компоненты в пюре, доведя смесь до консистенции теста. Сформируйте из него крокеты длиной примерно 6 см и диаметром 2,5 см и обваляйте их в муке.

В сковороде с толстыми стенками разогрейте растительное масло и жарьте на нем крокеты, пока они со всех сторон не станут золотисто-коричневыми. При жарке сковороду часто встряхивайте, чтобы предотвратить пригорание. Крокеты подавайте к столу горячими или холодными, с листьями салата.

NESET EREN
«THE ART OF TURKISH COOKING»

Омлет из рыбы по-римски

Patina Zomoteganon

(Возможные варианты: койкан, кефаль, золотистый пагр, радужный губан)

Для этого старинного римского рецепта требуется ликвамен — *соленый рыбный соус. Вместо него можно взять истолченные анчоусы или какой-нибудь перебродивший восточный рыбный соус. Используйте красное или белое вино*

соответственно вашему вкусу или даже смесь сухого вина с портвейном.

На 4 порции:

рыбное филе	750 г
оливковое масло	4 ст. ложки
ликвамен	1 ст. ложка
вино	1/4 л
букет гарни из лука-порея и свежих листьев кориандра	1
веточки любистока	2
сушеный орегано	1 ч. ложка
перец	
яйца, слегка взбитые	4

Положите рыбу в неглубокую кастрюлю. Добавьте оливковое масло, ликвамен, вино и букет гарни из лука-порея и кориандра. Накройте кастрюлю крышкой и варите рыбное филе на слабом огне 10—12 минут.

Тем временем потолките любисток и орегано с небольшим количеством перца. Когда рыба будет готова, выложите филе на мелкий противень. Добавьте к измельченным травам лук-порей и кориандр и потолките. Переложите полученную смесь в чашку и процедите в нее рыбный бульон. Вмешайте в смесь яйца, затем вылейте полученную смесь через сито на филе. Готовьте в духовке, предварительно нагретой до 150°C (уровень 2), 20 минут или до тех пор, пока яичный крем не затвердеет. Посыпьте перцем и подавайте к столу.

ARBARA FLOWER AND ELISABETH ROSENBAUM
«THE ROMAN COOKERY BOOK, A CRITICAL TRANSLATION OF THE ART OF COOKING BY APICIUS»

Рыбное филе в кунжутном соусе

Tajen Samak bi Tahini

(Возможные варианты: койкан, золотистый пагр, форель, пикша)

Для этого арабского рецепта требуется тахини — кунжутная паста. Ее можно купить в гастрономических магазинах и магазинах восточных продуктов.

На 6 порций:

рыбное филе, натертое лимонным соком, посыпанное солью и помещенное в холодильник на несколько часов	1,5 кг
оливковое масло	0,15 л
лук, нарезанный ломтиками	200 г
тахини	0,35 л
лимонный сок	0,1 л
дольки чеснока, давленые	2
соль	1 1/2 ч. ложки

Выньте рыбное филе из холодильника за 30 минут до начала приготовления. Филе промойте и обсушите. Натрите его оливковым маслом и запекайте в течение 10 минут в духовке, предварительно нагретой до 200°C (уровень 6). Затем полейте небольшим количеством оливкового масла и поместите на 1—2 минуты в горячий гриль.

Уменьшите температуру в духовке до 180°C (уровень 4). На оставшемся оливковом масле поджарьте лук и выложите его на противень поверх рыбы. Тщательно перемешайте тахини, лимонный сок, чеснок и соль, добавляя воду. Соус должен приобрести густую, кремообразную консистенцию. Доведите соус до кипения и полейте им рыбу. Снова поставьте противень с рыбой в духовку и запекайте примерно 20 минут или до тех пор, пока соус не загустеет. Подавайте к столу с рисом.

AIDA KARAOGLAN
«A GOURMET'S DELIGHT»

Морской угорь в сидре по-корнуоллски

Cornish Conger Eel in Cider

(Возможные замены: любая твердая белая рыба, такая, как сайда, мелкопятнистая кошачья акула, атлантический белокорый палтус)

У этого блюда из тушеной рыбы из Корнуолла есть аналог — блюдо, которое таким же способом готовят рыбаки Нормандии.

На 6—8 порций:

морской угорь, разрезать на 2 или 3 части	1,5 кг
сливочное масло	60 г
рубленый лук	250 г
мука	30 г
сидр	1,25 л
соль и перец	

В жаропрочной кастрюле растопите сливочное масло и поджарьте на нем лук до золотистого цвета. Положите сюда же куски морского угря и слегка подрумяньте. Добавьте муку и жарьте, пока она не подрумянится. Понемногу вмешайте сидр, затем приправьте солью и перцем и накройте кастрюлю крышкой. Запекайте в течение часа при умеренной температуре в духовке, которую предварительно нагрейте до 180° (уровень 4). К столу рыбу подавайте в соусе.

LIZZIE BOYD (EDITOR)
«BRITISH COOKERY»

Запеканка из морского угря по-чилийски

Congrio en Fuente a la Chilena

(Возможные замены: мелкопятнистая кошачья акула, морской черт, атлантический белокорый палтус)

По словам шеф-повара отеля «Гриллон» в Сантьяго, предложившего этот рецепт, морской угорь — самый любимый продукт в Чили. Эти морские чудища, длина которых достигает иногда 2,5 метра, не только содержат много мяса, но и обладают превосходными вкусовыми качествами. Даже если вы не любите пресноводных угрей, жирный, мясистый морской угорь вам понравится.

На 6 порций:

морской угорь, разрезанный на порционные куски	1 кг
оливковое или растительное масло	3 ст. ложки
соль и перец	
сливочное масло	15 г
топленый свиной жир	15 г
луковицы средней величины, рубленые	2

давленые дольки чеснока	2
сушеный майоран	1/2 ч. ложки
молотый тмин	1/4 ч. ложки
помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные тонкими ломтиками	4
картофелины средней величины, нарезанные ломтиками	4
початки сладкой столовой кукурузы, зерна очистить, стержни удалить	2
отваренный горох или лимская фасоль (по желанию)	250 г
гренки, обжаренные на сливочном масле	
веточки петрушки	6

Разогрейте в сковороде растительное масло. Приправьте угря солью и перцем, слегка подрумяньте на масле, затем уберите со сковороды. Нагрейте в кастрюле сливочное масло и топленый свиной жир; положите в эту смесь лук, чеснок, майоран и тмин. Осторожно жарьте, пока лук не станет мягким, затем добавьте помидоры, картофель и зерна кукурузы. Перемешайте и накройте кастрюлю крышкой. Готовьте на слабом огне примерно 20 минут, затем по вкусу приправьте специями. В этот момент можно добавить вареный горох или лимскую фасоль, чтобы блюдо было более густым.

Выложите половину получившейся овощной смеси в кастрюлю из керамики или жаропрочного стекла. Наверх положите слой рыбы и покройте оставшейся овощной смесью. Накройте кастрюлю крышкой, поставьте в духовку, предварительно нагретую до температуры 150°С (уровень 2), и запекайте 40 минут или до тех пор, пока рыба не будет готова. Украсьте блюдо гренками и веточками петрушки. Подавайте к столу горячим.

CORA, ROSE AND BOB BROWN
«THE SOUTH AMERICAN COOK BOOK»

Тушеный морской угорь из Брагансы

Congro Ensopado a Moda de Bragança

На 4 порции:

морской угорь (средняя часть), очищенный и разрезанный на 4 куска	750 г
оливковое масло	0,1 л
луковица средней величины, рубленая	1
перец	
лавровый лист	1
соль	
уксус	1 ст. ложка
вода	0,1 л
толстые ломти вчерашнего хлеба	4
яичные желтки	3
рубленая петрушка	1 ст. ложка

Разогрейте в кастрюле растительное масло, положите в него лук, перец и лавровый лист. Жарьте, пока лук не станет золотистым, затем положите сверху ломти рыбы, посолив по вкусу, и добавьте уксус и воду. Варите, накрыв кастрюлю крышкой, 10—15 минут, пока рыба не будет готова, затем снимите кастрюлю с огня.

На сервировочное блюдо положите ломти хлеба, поверх них положите порции готовой рыбы. Взбейте яичные желтки с петрушкой и вылейте эту смесь в жидкость, в которой готовилась рыба. Тщательно перемешайте и осторожно нагрейте, чтобы соус загустел. Полейте соусом рыбу и сразу же подавайте блюдо к столу.

MARIA ODETTE CORTES VALENTE
«COZINHA REGIONAL PORTUGUESA»

Жареная рыба с арахисовым соусом

Fried Fish with Groundnut Sauce

(Возможные варианты: небольшой морской петух, кефаль, мерланг)

На 4 порции:

небольшая очищенная рыба	4
соль	
растительное масло	0,1 л
нарубленные луковицы	2
порошок карри	1 ч. ложка
помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	2
арахис, обжаренный и толченый	75 г

Посолите рыбу. Разогрейте растительное масло и на слабом огне жарьте рыбу, пока она слегка не подрумянится с обеих сторон. Уберите рыбу и удалите со сковороды все, кроме 2 ст. ложек масла. Положите в сковороду лук и порошок карри и жарьте до тех пор, пока лук не подрумянится. Затем добавьте помидоры и держите сковороду на огне еще 3—4 минуты. Смешайте толченый арахис примерно с 0,35 л воды и добавьте полученную смесь к луку и помидорам. Готовьте на слабом огне примерно 5 минут. Положите в соус жареную рыбу и медленно все прогрейте. По вкусу приправьте солью и подавайте блюдо к столу.

JENNY VAN DER MEER AND BEATRICE R. MANSUR
«TANZANIAN FOOD WITH TRADITIONAL AND NEW RECIPES»

Рыба с травами (рыба-фламбé)

Riba-Flambé

(Возможные варианты: кефаль, золотистый пагр, зубан, хек, скумбрия)

Это болгарское блюдо, которое очень легко готовится, более всего подходит для обработки кефали.

На 2 порции:

почищенная рыба без чешуи	≈750 г
соль и перец	
растительное масло	2 ст. ложки
рубленая петрушка	1 ст. ложка
рубленый укроп	1 ст. ложка
подогретое бренди	4 ст. ложки

Приправьте рыбу солью и перцем и натрите со всех сторон растительным маслом. Запекайте рыбу на углях или в гриле на умеренном огне примерно по 15 минут с каждой стороны.

Аккуратно уложите запеченную рыбу в подходящее по

форме жаропрочное блюдо и посыпьте рублеными укропом и петрушкой. Полейте рыбу подогретым бренди и подожгите. Травы загорятся и придадут рыбе особенный аромат, а яркое пламя над блюдом создаст праздничное настроение.

PENKA CHOLCHEVA
«KNIGA ZA VSEKI DEN I VSEKI DOM»

Пиканте по-перуански

Peruvian Picante

(Возможные варианты: кефаль, морской петух, камбала морская, скумбрия)

На 4 порции:

одна рыба целиком, почищенная и нарезанная кусочками по 2,5 см, или несколько маленьких рыбин	1 кг
крупная морская соль	
давленая долька чеснока	1
сладкий желтый или зеленый перец, очистить от семян и нарубить	1
горький апельсиновый сок или 4 ст. ложки сладкого апельсинового сока и 3 ст. ложки лимонного сока	0,1 л

Рыбу густо покройте со всех сторон морской солью и дайте постоять 1 час или больше. Положите в кастрюлю чеснок и сладкий перец и влейте апельсиновый сок. Долейте достаточное количество воды, чтобы, когда вы положите в кастрюлю рыбу, она была покрыта жидкостью, и доведите до кипения. Смойте соль с кусков рыбы и положите их в кастрюлю. Снова быстро доведите до кипения. Плотно накройте кастрюлю крышкой и варите 10—15 минут или до готовности.

CORA, ROSE AND BOB BROWN
«THE SOUTH AMERICAN COOK BOOK»

Вареная полосатая барабуля с деревенским соусом

Rougets Pochés à la Nage

Автор этого рецепта, М. Реймонд Тюлье из Л'Осто де Баманьер в Провансе, советует приготовить деревенский соус заранее, за несколько дней. Печень полосатой барабули — это деликатес; когда вы будете чистить рыбу, не удаляйте ее.

На 4 порции:

очищенная и промытая полосатая барабуля	4 по 250 г
почищенные живые мидии	1 кг

Пряный бульон

сухое белое вино	1/2 л
вода	1 л
уксус	2 ст. ложки
соль и свежемолотый перец	
большой букет гарни из чабреца, лаврового листа, фенхеля и розмарина	1
ломтики апельсина и лимона	по 4 каждого
измельченные листья базилика	1 ст. ложка

Деревенский соус

листья базилика	30 г
оливковое масло	1/4 л
давленая долька чеснока	1
помидор, очищенный от кожицы и семян и нарубленный	1
рубленые листья фенхеля	1 ст. ложка
мелко рубленные листья розмарина	1 ч. ложка
паприка	1/2 ч. ложки
толченые семена кориандра	1/2 ч. ложки
соль и свежемолотый перец	

Для украшения

измельченные листья базилика	1 ст. ложка
ломтики апельсина и лимона	

Для того чтобы приготовить соус, листья базилика подавите в ступке в растительном масле. Смешайте с остальными компонентами соуса, накройте крышкой и поставьте настаиваться в течение нескольких дней.

Для приготовления пряного бульона положите все необходимые компоненты в большую эмалированную (или из нержавеющей стали) кастрюлю, добавьте к ним несколько мидий и варите их, накрыв кастрюлю крышкой, 30 минут.

Черпак пряного бульона перелейте в другую большую кастрюлю, положите в него оставшиеся мидии, накройте кастрюлю крышкой и варите мидии на сильном огне, пока они не раскроются, примерно 2—3 минуты.

Тем временем опустите барабулю в кипящий пряный отвар и варите 5—6 минут, не давая жидкости кипеть. Рыба не должна развалиться. Когда рыба будет почти готова, выньте ее из кастрюли и положите на подогретое сервировочное блюдо. Покройте барабулю слоем деревенского соуса, посыпьте базиликом и украсьте ломтиками апельсина и лимона. Окружите открывшимися мидиями в раковинах и сразу же подавайте к столу.

«LES PRINCES DE LA GASTRONOMIE»

Жаренная в гриле полосатая барабуля с зеленым соусом

Rougets Grillés Sauce Verte

(Возможные замены: небольшая кефаль, небольшой золотистый пагр)

Если вы используете в этом блюде кефаль или золотистого пагра, их, в отличие от полосатой барабули, нужно выпотрошить.

На 6 порций:

полосатые барабули	6

Маринад

оливковое масло	3 ст. ложки
соль и перец	
луковица, мелко рубленная	1
лавровый лист	1
веточка чабреца	1

Зеленый соус

оливковое масло	4 ст. ложки
винный уксус	1 ст. ложка
мелко рубленные лук-резанец, петрушка и кервель	по 1 ст. ложке каждого
мелко рубленный эстрагон	1 ч. ложка
мелко рубленные корнишоны и каперсы	по 1 ст. ложке каждого
соль и перец	

Смешайте в блюде растительное масло, соль, перец, рубленый лук, лавровый лист и чабрец и маринуйте рыбу в этой смеси. Спустя 30—60 минут выньте рыбу и жарьте ее в гриле *от* 5 до 10 минут (в зависимости *от* размера) с каждой стороны, поливая при этом маринадом.

Для того чтобы приготовить соус, налейте в сервировочное блюдо растительное масло и уксус; туда же положите лук-резанец, петрушку, кервель, эстрагон, корнишоны и каперсы. Тщательно перемешайте все вместе и приправьте солью и перцем. Выложите барабулю слоями на полученный зеленый соус и подавайте к столу.

ALOIDE BONTOU
«TRAITE DE CUISINE BOURGEOISE BORDELAISE»

Полосатая барабуля с томатным соусом

Triglie alla Livornese

(Возможные замены: небольшой золотистый пагр, небольшая кефаль, мерланг)

На 6 порций:

небольшие полосатые барабули, почищенные	12
оливковое масло	4 ст. ложки
долька чеснока, нарезанная тонкими ломтиками	1
крупно рубленная петрушка	3 ст. ложки
соль и перец	
помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	700 г

Влейте в кастрюлю с длинной ручкой растительное масло, положите чеснок, петрушку, по щепотке соли и перца и помидоры. Варите примерно 10 минут до готовности помидоров, затем увеличьте огонь и еще 10—15 минут уваривайте соус. Положите в кастрюлю рыбу и быстро (8—10 минут) отварите до готовности.

FLAVIO COLUTTA
«CUCINA E VINI DELLA TOSCANA»

Пирог из золотистой макрели по-мальтийски

Torta Tal-Lampuki

(Возможные замены: хек, атлантическая пеламида, атлантический белокорый палтус, мелкопятнистая кошачья акула)

На 4—6 порций:

золотистая макрель, удалить голову и хвост, нарезать толстыми кусками	750 г
просеянная мука	
оливковое масло	0,1 л
рубленый лук	175 г
помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	250 г
вареный горох	125 г
цветная капуста, разделенная на соцветия	250 г
смесь сушеных трав (чабрец, орегано, майоран, чобер)	1 ч. ложка
черные оливки, удалить косточки и нарезать ломтиками	175 г
тертая лимонная кожура	2 ст. ложки
тесто для пирога	500 г
соль и перец	
яйца, взбитые	2
яичный желток, взбитый с 1 ст. ложкой воды	1

Обмакните ломти рыбы в просеянную муку. На сковороде разогрейте 4 ст. ложки растительного масла и осторожно поджарьте на нем рыбу с обеих сторон. Уберите рыбу со сковороды, дайте ей остыть, затем удалите все кости.

Используя оставшееся масло, поджарьте лук, затем добавьте помидоры. Уварите, затем добавьте горох, цветную капусту, травы, оливки, лимонную кожуру и рыбу. Накройте сковороду крышкой и тушите 5 минут. Тем временем смажьте жиром форму для пирога объемом 1 л и выложите в нее две трети теста. Приправьте рыбную смесь солью и перцем, добавьте взбитые яйца и вылейте смесь в форму для пирога. Покройте тестом, смажьте взбитым желтком и сделайте прорезь в верхнем слое теста. Запекайте в довольно горячей духовке, предварительно нагретой до температуры 190°C (уровень 5), 40 минут или до золотистого цвета.

ANTON B. DOUGALL
«KCINA MALTIJA: MALTESE CUISINE»

Морской черт с белым вином и луком-шалотом

Tranches de Lotte au Four

(Возможные замены: морской язык, мерланг)

На 8 порций:

хвосты морского черта, очищенные и нарезанные толстыми кусками	2 кг
лук-шалот, мелко рубленный	8
грибы, мелко нарубленные	250 г
соль и перец	
веточки петрушки	8
сливочное масло, нарезанное большими кусками	250 г
белое вино	0,2 л
свежие хлебные крошки	100 г

На дно жаропрочной кастрюли выложите половину лука-шалота и грибов. Наверх положите ломтики рыбы и приправьте солью и перцем. Покройте оставшимися луком-шалотом и грибами, петрушкой, сливочным маслом и влейте белое вино. Сверху посыпьте хлебными крошками.

Запекайте в предварительно нагретой до 230°C (уровень 8) духовке примерно 15 минут или до тех пор, пока блюдо сверху не станет золотисто-коричневым и слегка хрустящим, а соус не уварится до консистенции сиропа.

CURNONSKY
«CUISINE ET VINS DE FRANCE»

Морской черт с овощным рагу

Gigot de Mer à la Palavasienne

(Возможные замены: морской ангел, центральная часть морского угря)

Этот рецепт — из Лангедока, местности на южном побережье Франции. В продаже, как правило, можно найти только хвостовые части морского черта. Считается, что внешний вид головы морского черта может отпугнуть чувствительных покупателей.

На 4 порции:

хвосты морского черта	1 кг
дольки чеснока, нарезанные	4
соль и перец	

Овощное рагу

луковицы, рубленые	3
дольки чеснока, рубленые	3
оливковое масло	4 ст. ложки
сладкий перец, нарезанный полосками	3
баклажаны, нарезанные ломтиками	250 г
кабачки, нарезанные ломтиками	250 г
помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	500 г

Сделайте надрезы на мякоти рыбы и вставьте в них кусочки нарезанных чесночных долек. Приправьте солью и перцем.

Приготовьте овощное рагу, для чего сначала поджарьте на оливковом масле лук и чеснок. Когда они станут мягкими, добавьте сладкий перец. Когда и перец станет мягким, добавьте баклажаны и кабачки, а спустя 10 минут — помидоры. Тушите 45 минут, не накрывая сковороду крышкой. Когда у вас получится достаточно густое и ароматное рагу из тушеных овощей, переложите его в жаропрочную форму, а сверху покройте слоем рыбы. Запекайте в горячей духовке, предварительно нагретой до температуры 180—190°С (уровень 4 или 5) 30—45 минут, переворачивая рыбу время от времени.

JANE GRIGSON
«FISH COOKERY»

Тушеный морской черт

Waterzooi van Staartvis

(Возможные замены: тюрбо, морской ангел, обыкновенная щука, судак, угорь)

Это блюдо чаще всего готовится из пресноводной рыбы или из курицы. На Фламандском побережье, однако, его готовят из морской рыбы, как в этом рецепте из ресторана «Старый рыбак» в Кнокке-Хайст.

На 4 порции:

хвосты морского черта, нарезанные кусками, каждый весом примерно 50 г	1 кг
сливочное масло	30 г
лук-шалот, мелко рубленный	4
сухое белое вино	0,15 л
рыбное фюме	0,4 л
морковь, нарезанная соломкой и бланшированная	8
корневой сельдерей, нарезанный соломкой и бланшированный	1
лук-порей, нарезанный соломкой и бланшированный	3 или 4
соль и перец	
сливки двойной жирности	0,2 л
мелко рубленная петрушка	2—3 ст. ложки

Растопите в тяжелой кастрюле сливочное масло и немного потушите в нем лук-шалот. Добавьте куски рыбы и готовьте их пару минут, раз или два перевернув ложкой. Влейте белое вино и рыбное фюме, добавьте овощи, приправьте солью и перцем и доведите содержимое кастрюли до кипения. Вмешайте сливки и варите на умеренном огне 10 минут. В заключение украсьте блюдо петрушкой и подавайте к столу в суповых тарелках с отварным картофелем в качестве дополнения.

FONS VERMEERSCH
«OP ZOEK NAAR SPIJS EN DRANK»

Рыбные шарики

Albóndigas de Pescado

(Возможные варианты: любая белая рыба с плотным мясом)

Этот рецепт — от Кармен Бустаменте, автора кулинарных книг из-под Сантандера, что на северном побережье Испании.

На 4—6 порций:

вареная рыба, кости удалить	500 г
маленькая луковица, очень мелко нарубленная	1
свежие хлебные крошки	40 г
яйца, слегка взбитые	2
оливковое масло	2 ст. ложки
рубленая петрушка	2 ст. ложки
орегано	1—2 ч. ложки
соль и перец	
мука	≈125 г
лимонный сок	4—5 ст. ложек
оливковое масло для жарки	

Соус

соль	
рубленая петрушка	1 ст. ложка
маленькая луковица, мелко нарубленная	1
миндаль, обжаренный и толченый	30 г

Рыбу потолките в ступке. Затем смешайте ее в чашке с луком, хлебными крошками, яйцами, оливковым маслом, петрушкой, орегано и приправьте солью и перцем. Вылепите из полученной смеси шарики размером с небольшое яйцо. Обваляйте их в муке, затем окуните в лимонный сок и снова обваляйте. Нагрейте на сковороде оливковое масло, налитое слоем в 5 мм, и жарьте на нем рыбные шарики, пока они со всех сторон не станут золотисто-коричневыми. Дайте жиру стечь и положите шарики в мелкую кастрюлю.

Добавьте рыбное фюме, соль, петрушку и лук. Варите под крышкой примерно 10 минут, затем добавьте миндаль и варите, не накрывая крышкой, еще 5 минут, чтобы соус загустел. Подавайте к столу прямо из кастрюли.

«PETITS PROPOS CULINAIRES»

Ракообразные

Омар «Термидор»

Lobster Thermidor

(Возможная замена: лангуст)

Этот рецепт — из ресторана Уилера на Олд-Комптон-стрит в Лондоне. Как разрезать омара пополам, показано на стр. 54.

На 2 порции:

живой омар, сварить в кипящей воде или пряном бульоне, разрезать пополам, извлечь мясо, панцирь сохранить	750 г
сливочное масло	60 г
рубленый лук-шалот	30 г
мука	1 ст. ложка
сухой шерри	1 ст. ложка
сухое белое вино	1 ст. ложка
рыбное фюме	0,1 л
тертый сыр пармезан	60 г
рубленая петрушка	1 ст. ложка
сливки двойной жирности	1 ст. ложка
сухая английская горчица	1 ч. ложка
соль и перец	

Нарежьте мясо омара квадратиками со стороной примерно 2,5 см. В большой сковороде растопите 40 г сливочного масла и слегка обжарьте на нем, не подрумянивая, лук-шалот. Вмешайте муку, затем влейте шерри, белое вино, добавьте мясо омара и рыбное фюме и варите 3—4 минуты, постоянно помешивая. Добавьте примерно половину тертого сыра, петрушку и сливки. Снимите сковороду с огня, насыпьте сухую горчицу и хорошо перемешайте. Ложкой переложите кусочки омара в сохраненный панцирь.

К соусу, оставшемуся в сковороде, добавьте остаток сливочного масла и сыра. Перемешайте, затем покройте кусочки омара слоем соуса и подержите в горячем гриле.

MACDONALD HASTINGS AND CAROLE WALSH
«WHEELER'S FISH COOKERY BOOK»

Омар по рецепту моей прабабушки из Ньюбурга

My Great-Grandmother's Lobster Newburg

(Возможные замены: лангуст, креветки, крабовое мясо)

Инструкции по разделке омара приведены на стр. 26.

На 6—8 порций:

омары, отваренные, очищенные от панцирей и нарезанные маленькими, тонкими кусками	2 кг
сливочное масло	60 г
соль	2 ч. ложки
кайенский перец	1/4 ч. ложки
тертый мускатный орех	1/4 ч. ложки
сливки двойной жирности	1/4 л
яичные желтки	4
бренди	2 ст. ложки
шерри	2 ст. ложки

Разогрейте в сковороде сливочное масло и положите в него кусочки омара. Жарьте на тихом огне 5 минут. Приправьте солью, кайенским перцем и мускатным орехом. Сливки слегка взбейте с яичными желтками и добавьте полученную смесь в сковороду, постоянно помешивая. В заключение, когда масса начнет загустевать, добавьте бренди и шерри.

К столу подавайте на тостах.

THE JUNIOR LEAGUE OF CHARLESTON
«CHARLESTON RECEIPTS»

Вареные омары с острым соусом из сливочного масла

Homards à la Nage et Beurre Blanc

(Возможная замена: лангуст)

Этот рецепт — из ресторана «Лука Картон» в Париже.

На 4 порции:

живые омары	4 по 500—600 г

Пряный бульон

морковь, нарезанная кружочками	2
луковицы, нарезанные кружочками	2
лук-шалот, нарезанный ломтиками	4
маленькая долька чеснока	1
веточка чабреца	1
лавровый лист	1/2
веточки петрушки	60 г
соль и перец	
белое вино	0,4 л
вода	≈0,2 л
луковицы фенхеля, нарезанные ломтиками	1/4

Острый соус со сливочным маслом

мелко рубленный лук-шалот	2 ст. ложки
уксус	0,15 л
белое вино	0,3 л
соль и перец	
очень холодное сливочное масло, нарезанное кубиками	100 г

Смешайте в большой кастрюле все компоненты пряного бульона и варите 5 минут, добавив, если нужно, воду. Опустите в кастрюлю омаров и варите, накрыв кастрюлю крышкой, 15 минут.

Тем временем приготовьте острый соус со сливочным маслом. Положите в эмалированную или из нержавеющей стали кастрюлю рубленый лук-шалот вместе с уксусом и половиной вина. Приправьте солью и перцем и уварите, чтобы жидкость стала сиропообразной. Добавьте оставшееся вино и снова доведите до кипения. Энергично взбивая, добавляйте в смесь сливочное масло до тех пор, пока соус не станет гус-

тым и жирным. Важно снять кастрюлю с огня до того, как последний кусочек сливочного масла растворится в соусе.

Дайте стечь жидкости с омаров и выложите их на подогретое сервировочное блюдо. Соус подайте отдельно, в подогретой соуснице.

«LES PRINCES DE LA GASTRONOMIE»

Лангуст по-рыбацки

Langouste Pêcheur

(Возможная замена: омар)

О том, как разрезать живого омара и лангуста, рассказано на стр. 54.

На 2 порции:

живые самки лангустов, нарезанные кусками, икру и потроха сохранить	1 кг
оливковое масло	4 ст. ложки
большая луковица, мелко рубленная	1
большие помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	2
вода	0,1 л
соль и перец	

Майонез

сохраненные икра и потроха	
яичный желток	1
оливковое масло	1/4 л

Разогрейте в кастрюле оливковое масло, положите в него лук и помидоры и медленно тушите до тех пор, пока лук не станет золотистым. Добавьте куски лангуста, хорошо перемешайте с соусом и готовьте еще несколько минут, затем добавьте воду и приправьте солью и перцем. Накройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне примерно 10 минут.

Тем временем потолките в ступке икру и потроха, затем добавьте яичный желток и энергично взбивайте пестиком, постепенно добавляя оливковое масло, до тех пор, пока смесь не достигнет консистенции майонеза.

Когда лангуст будет готов, снимите кастрюлю с огня. Вмешайте некоторое количество горячего соуса в майонез, затем вылейте майонез в кастрюлю. Хорошо перемешайте. К столу куски лангуста подавайте с соусом, на горячем сервировочном блюде.

«EUGÈNE BLANCARD
«METS ET PRODUITS DE PROVENCE»

Лангуст с томатно-винным соусом

Langouste à l'Américaine

(Возможная замена: омар)

О том, как разрезать живого омара или лангуста, рассказано на стр. 54.

На 10 порций:

живые лангусты, разрезать, икру сохранить	3 по 800—900 г
оливковое масло	1/4 л
соль и перец	
сливочное масло	200 г
лук-шалот, мелко рубленный	100 г
давленая долька чеснока	1
коньяк	6 ст. ложек
сухое белое вино	1/2 л
помидоры, очищенные от кожицы и семян и крупно нарубленные	1 кг
кайенский перец	
рубленый кервель	1/2 ч. ложки
рубленый эстрагон	1/2 ч. ложки
рубленая петрушка	2 ст. ложки

В достаточно большой кастрюле разогрейте оливковое масло, приправьте куски лангуста специями и положите их в кастрюлю. Готовьте, помешивая, на сильном огне, пока мясо не станет очень красным, это займет примерно 5 минут.

Слейте все растительное масло, оставив лангустов в кастрюле, и добавьте 50 г сливочного масла. Положите в кастрюлю лук-шалот и чеснок. Варите несколько минут на слабом огне, затем нагрейте в маленькой рюмке коньяк, подожгите его и, когда пламя погаснет, вылейте коньяк в сотейник, добавьте белое вино, помидоры и щепотку кайенского перца. Перемешайте все вместе на сильном огне. Когда смесь начнет кипеть, уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и готовьте 20 минут.

Накрошите икру в чашку, добавьте оставшееся сливочное масло и смешайте все вместе. Выньте кусочки лангуста из кастрюли и уложите их на подогретое глубокое сервировочное блюдо.

Уварите соус на очень сильном огне до объема примерно 0,3—0,4 л. Уменьшите огонь, добавьте смесь из икры и сливочного масла и тщательно перемешайте. Добавьте кервель и эстрагон и нагрейте соус, не доводя его до кипения. Полейте полученным соусом лангуста. Посыпьте петрушкой и сразу же подавайте к столу.

ODETTE KAHN
«LA PETITE ET LA GRANDE CUISINE»

Пирожки с начинкой из креветок по-индонезийски

Garnalengehakt

На 4 порции:

очищенные креветки, мелко нарубленные	500 г
картофелины, отваренные и размятые в пюре	5
соль и перец	
тертый мускатный орех	
молоко	2 ст. ложки
яйцо, слегка взбитое	1
сухие хлебные крошки	40 г
сливочное масло	60 г
рыбное фюме	0,1 л

Смешайте креветки с картофельным пюре, луком-пореем, солью, перцем, мускатным орехом, молоком и яйцом. Сформируйте из этой смеси чуть сплющенные шарики и слегка обваляйте их в хлебных крошках. Обжаривайте получившиеся

пирожки на большой сковороде на 40 г сливочного масла до тех пор, пока они не станут золотисто-коричневыми. Снимите пирожки со сковороды. Добавьте в сковороду оставшееся сливочное масло и рыбное фюме и немного уварите жидкость. Снова положите пирожки на сковороду и готовьте несколько минут, пока они полностью не прогреются.

EMMA W. K. STEINMETZ
«ONZE RIJSTTAFEL»

Темпура

Tempura

На 4 порции:

крупные свежие креветки	24
волокнистая фасоль, очищенные баклажаны и кабачки, помыть, тщательно обсушить и нарезать полосками размером с креветок	по 60 г каждого
растительное масло для жарки во фритюре	

Взбитое тесто

яйцо	1
вода	1/4 л
рисовая мука	150 г

Соус

соевый соус	4 ст. ложки
рыбное фюме	0,1 л
сахар	2 ч. ложки

Приправа

белый редис, очищенный и натертый	
хрен, свеженатертый	2 ст. ложки
имбирный корень, свеженатертый	1 ст. ложки

Почистите креветки, оставив хвостовые плавники прикрепленными к мясу. Удалите черные прожилки. Сделайте продольный разрез на нижней части каждой креветки, чтобы предотвратить чрезмерное скручивание. Помойте и тщательно обсушите.

Приготовьте тесто, для чего взбейте яйца вместе с водой, затем добавьте муку и слегка перемешайте. Нужно сделать всего два или три круговых движения, даже если при этом останется несколько комков. Секрет хорошего взбитого теста — избежать чрезмерного перемешивания. Если тесто вымешивать слишком долго, в темпуре оно получится непропеченным, вязким и чрезмерно жестким.

Заполните глубокую кастрюлю как минимум на три четверти растительным маслом и нагревайте до тех пор, пока оно не станет очень горячим. Чтобы проверить, достигло ли масло нужной температуры, слепите из муки и воды маленький шарик и опустите его в горячее масло. Если шарик тотчас же всплывет на поверхность, значит, температура уже достаточно высока. Окунайте креветки и овощи поодиночке во взбитое тесто и опускайте их в горячее масло. При этом на поверхности масла образуются большие пузыри. Когда пузыри уменьшатся, темпура готова. Дайте стечь жиру и подавайте блюдо к столу горячим.

Тем временем в маленькой кастрюле смешайте компоненты соуса и подогрейте их на слабом огне. Соус подавайте к столу в индивидуальных чашках. На отдельных тарелках подайте приправы — белый редис, хрен и имбирный корень. Каждый гость может добавить в свою чашку с соусом такое количество каждой из приправ, какое он предпочитает. Горячую темпуру окунают в соус, смешанный с приправами, и едят.

TATSUJI TADA
«JAPANESE RECIPES»

Запеканка с креветками

Gratin de Queues de Crevettes
(Возможная замена: рак)

На 2 порции:

креветки, очищенные	250 г
сливочное масло	75 г
перец	
коньяк	3 ст. ложки
сливки двойной жирности	1/4 л
зеленые внешние листья салата-латука, измельченные	3—4

Слегка обжарьте креветки на 40 г сливочного масла в сковороде, накрытой крышкой, добавив немного перца, без соли. Через 5—6 минут добавьте коньяк и дайте ему увариться, затем влейте сливки. Пусть соус варится несколько секунд, затем снимите сковороду с огня, но оставьте ее в горячем месте.

Тем временем положите измельченные листья салата в другую сковороду вместе с оставшимся сливочным маслом, накройте крышкой и готовьте на слабом огне несколько минут. Переложите листья салата в сковороду с креветками и осторожно перемешайте, так чтобы все компоненты хорошо соединились друг с другом. Если нужно, добавьте еще приправ. Выложите полученную смесь в форму для запеканок, поместите ее в горячую духовку, предварительно нагретую до температуры 220°C (уровень 7), и запекайте 10 минут или пока поверхность не начнет пузыриться и слегка не подрумянится. Запеканку подавайте к столу очень горячей.

FERNARD POINT
«MA GASTRONOMIE»

Креветки в кокосовых орехах

Udang Masak Lemak

Для того чтобы приготовить сантан, *или сливки из кокосового ореха, которые нужны для этого рецепта, свежий кокосовый орех очистите и натрите на терке. Полейте тертую мякоть ореха 0,15—0,2 л кипящей воды и дайте постоять 20 минут. Процедите через мелкое сито, отжимая, чтобы извлечь всю жидкость.*

На 2 порции:

креветки средней величины, очищенные и промытые	10
масло из кокосового ореха	2 ч. ложки
большая луковица, нарезанная тонкими ломтиками	1
молотая куркума	1/4 ч. ложки
сливки сантан	0,15—0,2 л

Нагрейте в кастрюле растительное масло, положите в него лук и куркуму и жарьте на среднем огне 1 минуту. Добавьте креветки и сливки сантан и варите 8—10 минут, не давая

смеси закипеть, до тех пор, пока креветки не будут готовы, а соус не загустеет. Креветки и соус подавайте к столу в подогретых чашках вместе с вареным рисом, выложенным на отдельное блюдо.

LILIAN LANE
«MALAYAN COOKERY RECIPES»

Дублинские креветки на вертелах

Spiedini di Scampi

(Возможная замена: крупные креветки)

Для этого рецепта хвосты креветок должны быть приготовлены в их панцирях, которые удаляют за столом. Если вы очистите хвосты креветок перед тем, как готовить, то сократите время приготовления примерно на 8—10 минут.

На 6 порций:

хвосты крупных дублинских креветок (норвежских омаров)	24
свежие лавровые листья	18
соль и свежемолотый перец	
оливковое масло	≈3 ст. ложки
сливочное масло	90 г
давленые дольки чеснока	2
бренди	6 ст. ложек
острая соевая приправа (уостерширский соус)	
филе анчоусов, вымочить в воде и дать жидкости стечь	6
французская горчица	1 ст. ложка
лимонный сок	1 ч. ложка

Концом острого ножа сделайте продольные разрезы с обеих сторон нижней части панциря креветочного хвоста. Нанижите по 4 хвоста креветок на каждый из вертелов, чередуя их с лавровыми листьями. Приправьте солью и перцем. Смажьте растительным маслом противень и положите на него вертела. Сбрызните оставшимся растительным маслом и запекайте в духовке, предварительно нагретой до температуры 180°C (уровень 4), примерно 15 минут, время от времени поливая жиром.

В маленькой кастрюльке растопите 30 г сливочного масла и обжарьте на нем чеснок до золотистого цвета. Уберите чеснок, добавьте в кастрюлю бренди и несколько капель острой соевой приправы (уостерширского соуса) и уварите на сильном огне примерно до половины первоначального объема. Потолките оставшееся сливочное масло с анчоусами и добавьте к соусу из бренди вместе с горчицей и лимонным соком. Вылейте получившийся соус в подогретое сервировочное блюдо, выложите на него хвосты креветок и подавайте к столу очень горячими.

LUIGI CARNACINA AND LUIGI VERONELLI
«LA BUONA VERA CUCINA ITALIANA»

Крокеты из креветок

Garnalenkroketten

(Возможная замена: пильчатые креветки, очищенные и крупно нарубленные)

На 4 порции:

очищенные креветки	400 г
сливочное масло	30 г
луковица, рубленая	1
картофельное пюре	100 г
соль и свежемолотый перец	
тертый мускатный орех	
рубленая петрушка	1 ст. ложка
молоко	2—3 ст. ложки
свежие хлебные крошки	60 г
большое яйцо, взбитое с 2 ст. ложками воды	1
растительное масло для жарки во фритюре	

Растопите на сковороде сливочное масло и поджаривайте на нем лук до тех пор, пока он не станет прозрачным. Переложите лук в чашу и смешайте с картофелем, креветками, солью, перцем, мускатным орехом и петрушкой. Добавьте достаточное количество молока, чтобы связать смесь, и оставьте ее остывать. Сформируйте из смеси крокеты в форме пробки (поплавка) и обваляйте их в хлебных крошках, затем окуните во взбитое яйцо и снова обваляйте в хлебных крошках. Жарьте крокеты во фритюре в горячем растительном масле до тех пор, пока они равномерно не подрумянятся (примерно 3—4 минуты).

TON VAN ES
«HET VOLKOMEN VISBOEK»

Креветки по-померански

Krabben auf Pommersche Art

(Возможные замены: пильчатые креветки или норвежские омары, разрезанные)

На 4 порции:

очищенные креветки	400 г
картофель, нарезанный ломтиками	500 г
соль и перец	
паприка	
сливочное масло	100 г
рубленый укроп	1 ст. ложка

Обсушите ломтики картофеля и посыпьте их солью, перцем и паприкой. Хорошо перемешайте. Смажьте 15 г сливочного масла жаропрочное блюдо. Выложите в него слоем ломтики картофеля. Второй слой сделайте из креветок, посыпьте их укропом. Продолжайте таким же образом выкладывать слои, пока не используете все компоненты, последним должен быть слой картофеля. Покройте поверхность тонкими стружками оставшегося сливочного масла. Запекайте в горячей духовке, предварительно нагретой до температуры 220°C (уровень 7), в течение 30 минут или до тех пор, пока картофель не станет мягким. Подавайте к столу с зеленым салатом.

FRITZ BECKER
«DAS KOCHBUCH AUS MECKLENBURG, POMMERN UND OSTPREUSSEN»

Крабовая корма

Crab Korma

Корма — *это североиндийское блюдо с карри, которое первоначально готовилось из мяса (тушеное мясо с соусом карри). Техника разделки краба показана на стр. 28. Сушеный кокосовый орех, семена тмина и куркумовый корень, которые требуются для этого рецепта, можно купить в магазинах восточных продуктов.*

На 8—12 порций:

большие вареные крабы, разрезанные на куски	4
творог или йогурт	1/4 л
растительное масло	2 ст. ложки
луковицы средней величины, нарезанные кружочками	4
гвоздика	3
зернышки перца	3
зеленый чилийский перец, очищенный от семян и нарубленный	4
палочка корицы длиной 2,5 см	1
кардамон, шелуху удалить	3
лимонный сок	3 ст. ложки
веточки кориандра, рубленые	8
соль	

Масала

сушеный кокосовый орех	90 г
дольки чеснока	10
кусок свежего имбирного корня длиной 2,5 см	1
семена тмина	1 ч. ложка
палочка корицы длиной 2,5 см	1
кусочек куркумы длиной 1 см или 1/2 ч. ложки молотой куркумы	1
сушеный красный чилийский перец	4
семена кориандра	2 ст. ложки
семена опийного мака	1 ст. ложка

Смелите компоненты масалы в мелкую пасту, перемешайте с творогом или йогуртом и на время отставьте.

В сковороде разогрейте растительное масло и поджарьте на нем лук до золотисто-коричневого цвета. Уберите лук со сковороды. Поджаривайте гвоздику, зернышки перца, чилийский перец, корицу и кардамон на том же самом масле в течение нескольких минут, затем добавьте масалу и кусочки крабового мяса и хорошо обжарьте. Когда масала начнет приставать к сковороде, добавьте немного воды и дайте смеси потушиться несколько минут. Затем добавьте жареный лук и еще немного воды, чтобы приготовить подливку. Варите пару минут, затем снимите сковороду с плиты. Добавьте лимонный сок и рубленый кориандр, перемешайте и по вкусу посолите. Дайте блюду постоять 2 минуты, а затем подавайте горячим к столу.

PREMILA LAL
«SEA-FOOD DISHES»

Крабы по-тулонски

Crabes à la Toulonnaise

Если для приготовления этого блюда вы используете вареных крабов, то предварительно отваривать их в пряном бульоне не нужно. Инструкции по извлечению мяса краба из панциря вы найдете на стр. 28.

На 4 порции:

большие живые крабы, предпочтительно самки	2
пряный отвар с вином	1 л
долька чеснока	1
веточка фенхеля	1
лимонный сок	1 ч. ложка
живые мидии, почищенные	1 кг
вода	4—5 ст. ложек
соль и перец	
сливочное масло	50 г
мука	1 ст. ложка
молоко	0,3 л
обжаренные хлебные крошки	2 ст. ложки
оливковое масло	1 ст. ложка

Отварите крабов в большой кастрюле в пряном отваре в течение 30 минут. Снимите кастрюлю с огня. Когда крабы остынут, извлеките мясо из панцирей. Удалите жабры и мешочек с песком. Пустые панцири помойте и сохраните. Отложите в сторону мясо, извлеченное из клешней и лапок. Потолките в ступке крабовую икру (если есть), печень и мясо вместе с чесноком и фенхелем. Смочите эту смесь лимонным соком.

Положите мидии в сотейник, добавьте воды и небольшое количество соли и перца. Встряхните сотейник, накройте крышкой и варите на сильном огне до тех пор, пока мидии не раскроются (примерно через 3—4 минуты). Процедите и сохраните бульон. Выньте мидии из раковин, крупно порубите и на время отложите.

В большой кастрюле растопите сливочное масло, положите в него муку и готовьте, пока ру (смесь, которую готовят из сливочного масла и муки и используют для сгущения соусов) слегка не изменит цвет. Вмешайте в ру молоко и бульон из-под мидий. Варите, продолжая помешивать, до тех пор, пока все не закипит. Тогда добавьте истолченную смесь крабового мяса, мидий и мясо из клешней и лапок. Если нужно, положите еще специи и кипятите несколько минут; затем наполните пустые крабовые панцири полученной начинкой.

Фаршированные панцири посыпьте сверху хлебными крошками, сбрызните оливковым маслом и подрумяньте примерно в течение 10 минут в горячей духовке, предварительно нагретой до температуры 220°C (уровень 7), или же можно подрумянить это блюдо в гриле.

IRÈNE BORELLI
«LA CUISINE PROVENÇALE»

Запеканка из крабового мяса

Crab Meat Casserole

Это блюдо нужно готовить в мелкой керамической или стеклянной кастрюле, которую можно нагревать на кухонной плите.

На 4—6 порций:

крабовое мясо	500 г
сливочное масло	60 г
большие грибы, нарезанные тонкими ломтиками	4

тертый лук с мягким вкусом	2 ч. ложки
помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные толстыми ломтиками	2
соль	
кайенский перец	
сливки двойной жирности	1/4 л
мелко рубленная петрушка	2 ч. ложки
мелко рубленый лук-резанец	1 ч. ложка
бренди	3 ст. ложки
вареный рис	100 г

В жаропрочной керамической или стеклянной кастрюле растопите сливочное масло; положите в него грибы и жарьте их 5 минут на слабом огне. Добавьте лук и помидоры и готовьте еще 5 минут. Затем добавьте мясо крабов; кусочки мяса должны быть как можно более крупными. Приправьте солью и кайенским перцем и прогрейте; затем влейте, осторожно перемешивая, сливки. Варите не дольше 1 минуты, затем добавьте петрушку, лук-резанец и бренди. Сразу же подавайте блюдо к столу, перелив из кастрюли в суповые тарелки, в каждую из которых положите по столовой ложке вареного риса.

THE JUNIOR LEAGUE OF CHARLESTON
•CHARLESTON RECEIPTS•

Краб с пряностями — по рецепту Полли Хамблет

Polly Hamblet's Devilled Crab

(Возможная замена: очищенные и нарубленные креветки)

На 4 порции:

мясо краба	500 г
крошеный крекер	100 г
сельдерей, нарезанный маленькими кубиками	125 г
лук, рубленый	150 г
сливочное масло, растопленное	125 г
молоко	4 ст. ложки
сухая горчица	1 ч. ложка
соль	1/2 ложки
кайенский перец	
рубленая петрушка	2 ст. ложки
рубленый сладкий зеленый перец	1 ст. ложка

Смешайте крабовое мясо с крошками, сельдереем и луком и увлажните полученную смесь растопленным сливочным маслом и молоком. Приправьте горчицей, солью, кайенским перцем, петрушкой и зеленым сладким перцем. Тщательно перемешайте, выложите в панцири или в кастрюлю из керамики или огнеупорного стекла и запекайте в духовке, предварительно нагретой до температуры 180°С (уровень 4), примерно 30 минут. Сразу же подавайте к столу.

JAMES BEARD
•FISH COOKERY•

Вареный рак

Écrevisses

На 5 порций:

живые раки, помытые	25
луковица, нарезанная толстыми ломтиками	1
веточки петрушки	8
соль и перец	
красное вино	0,1 л

Положите раков в кастрюлю объемом 3 л. Добавьте все остальные компоненты, оставив 1 веточку петрушки. Накройте кастрюлю крышкой и варите раков на сильном огне примерно 10 минут, помешав 3 раза в течение варки. Раки будут готовы, когда они полностью станут красными.

Перед тем как подавать к столу, выньте из кастрюли лук и петрушку, положите раков горкой в глубокое подогретое блюдо и полейте сверху отваром, в котором они готовились. Поверх раков положите веточку петрушки.

JULES GOUFFÉ
•LE LIVRE DE CUISINE•

Запеканка из тушеных раковых шеек

Gratin of Braised Crayfish Tails

Автор этого рецепта — знаменитый гурман, использующий псевдоним Тетушка Урсула. В первой части рецепта используется техника тушения по-бордоски, продемонстрированная на стр. 56.

На 4 порции:

живые раки, помытые	1 кг
сливочное масло	90 г
большая луковица, мелко рубленная	1
морковь, рубленая	2
стебель сельдерея, рубленый (по желанию)	1
лавровый лист, искрошенный	1
искрошенный чабрец или смесь трав (чабрец, орегано, чабер, мойоран)	1 ч. ложко
соль	
коньяк	4 ст. ложки
сухое белое вино	0,4 л
койенский перец	
мука	40 г
рыбное фюме	1,25 л
сливки двойной жирности	0,15 л

В большом сотейнике растопите 30 г сливочного масла, положите в него рубленые овощи и искрошенные травы и посолите по вкусу. Готовьте на слабом огне, помешивая время от времени, 10 минут или до тех пор, пока овощи не станут мягкими, но еще не изменят свой цвет. Увеличьте огонь, положите в сотейник раков, сверху полейте коньяком и подожгите его. Потушите пламя, полив его вином. Приправьте раков кайенским перцем, накройте кастрюлю крышкой и варите 8—10 минут. Дайте остыть. Когда раков можно будет брать руками, разор-

вите каждого из них пополам, очистите хвосты и отложите в сторону.

В тяжелой кастрюле растопите оставшееся сливочное масло, вмешайте в него муку и добавьте рыбное фюме, чтобы сделать рыбный бархатистый соус (соус велюте). Варите соус, снимая с него пену, по меньшей мере 1 час; он должен уменьшиться в объеме примерно на треть. Растолките в ступке все остатки панциря — головы, клешни и хвосты — до образования пасты, беря небольшие порции. Добавьте полученную пасту, вместе с овощами и соками из сотейника, к соусу велюте. Доведите до кипения и варите от 5 до 10 минут. Пропустите полученную смесь сначала через мельницу, удаляя крупные кусочки панциря, а затем через мелкое сито, удаляя мелкие осколки. Вы должны получить в итоге густое пюре. Вмешайте в соус сливки.

Плотно уложите раковые шейки одним слоем в блюдо для запеканок и полейте сверху соусом. Поставьте в очень горячую духовку, предварительно нагретую до температуры 230°C (уровень 8), и готовьте 10 минут или до тех пор, пока соус не начнет пузыриться. Если поверхность еще не застыла, то перед тем, как подавать к столу, поставьте блюдо на несколько секунд в гриль.

«PETITS PROPOS CULINAIRES»

Кальмары, каракатицы и осьминоги

Кальмар, фаршированный по-провансальски

Les Tóuteno Farcies

Техника очищения кальмара показана на стр. 24.

На 4 порции:

очищенные кальмары, щупальца отрезать, порубить и сохранить	1 кг
оливковое масло	2 ст. ложки
бренди	0,1 л
долька чеснока, давленая	1
рубленая петрушка	2 ст. ложки
филе анчоусов, вымочить, дать воде стечь, нарубить	4
рубленые каперсы	2 ст. ложки
мука	1 ст. ложка
белое вино	0,3 л

Начинка

сохраненные рубленые щупальца кальмаров	
луковица, рубленая	1
оливковое масло	4 ст. ложки
помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	3
вчерашний хлеб, корочку срезать, хлеб замочить в молоке и отжать	100 г
долька чеснока, давленая	1
мелко рубленная петрушка	2 ст. ложки
яичные желтки	2–3

Для того чтобы приготовить начинку, быстро обжарьте лук на растительном масле. Добавьте рубленые щупальца кальмаров и жарьте их 5—10 минут. Сняв сковороду с огня, положите в нее помидоры, замоченный хлеб, чеснок, петрушку и яичные желтки и все тщательно перемешайте. Наполните кальмаров полученной смесью, оставив немного места, потому что во время приготовления начинка увеличится в объеме. Зашейте кальмаров.

В жаропрочной кастрюле из керамики или стекла разогрейте растительное масло и в течение 1—2 минут обжаривайте на нем фаршированных кальмаров. Полейте бренди, подожгите и, когда пламя погаснет, добавьте в кастрюлю чеснок, петрушку, анчоусы и каперсы. Посыпьте мукой, перемешивая, и добавьте вина. Доведите смесь до кипения, затем накройте кастрюлю крышкой и тушите на слабом огне 1 час или готовьте в духовке, предварительно нагретой до температуры 170°C (уровень 3).

RENÉ JOUVEAU
«LA CUISINE PROVENÇALE»

Кальмар в собственных «чернилах»

Calamares en su Tinta

(Возможная замена: каракатица)

Техника предварительной очистки кальмаров и каракатиц показана на стр. 24.

На 4 порции:

очень маленькие кальмары	1 кг
оливковое масло	3–4 ложки
луковицы, рубленые	2
помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	2
дольки чеснока, мелко рубленные	2
рубленая петрушка	1 ст. ложка
свежие хлебные крошки	2 ст. ложки
бренди	4 ст. ложки
соль	

Хорошо вымойте кальмаров, удалите у каждого из них желудок и роговую пластинку, отрежьте щупальца и положите чернильные мешки в чашку. Туловище-мешок каждого кальмара заполните щупальцами.

В большой сковороде разогрейте растительное масло и осторожно поджарьте на нем лук и помидоры. Когда лук начнет размягчаться, положите в сковороду кальмаров и жарьте до

тех пор, пока пока они не станут матовыми, примерно через 15 минут. Выньте кальмаров и положите их на мелкое жаропрочное керамическое блюдо. В сковороде приготовьте соус, для чего добавьте в нее чеснок, петрушку, хлебные крошки, бренди, несколько столовых ложек воды и соль. Варите несколько минут, затем добавьте «чернила». Полученным соусом полейте кальмаров.

Накройте блюдо с кальмарами крышкой и осторожно тушите на плите или в духовке, предварительно нагретой до температуры 170°C (уровень 3), в течение 1 часа или до тех пор, пока кальмары не станут мягкими. Подавайте к столу в том же блюде, в котором они готовились, вместе с хлебными гренками, нарезанными треугольниками и обжаренными, и белым рисом.

ANNA MACMIADHACHÁIN
«SPANISH REGIONAL COOKERY»

Кальмары в «чернилах»

Calamares en su Tinta

(Возможные замены: каракатица, маленький осьминог)

Техника предварительной очистки и подготовки кальмаров, каракатиц и осьминогов показана на стр. 24.

На 6 порций

маленький свежий кальмар, очистить, чернильный мешок сохранить	1 кг
красное сухое вино	0,3 л
оливковое масло	3 ст. ложки
долька чеснока, слегка подавленная	1
луковицы средней величины, рубленые	3
бланшированный миндаль	90 г
рыбное фюме или вода	0,15 л
соль и перец	

Вылейте «чернила» из чернильного мешка в чашку, смешайте с 3 ст. ложками вина и сохраните для дальнейшего использования. Голову кальмара и щупальца порубите на мелкие кусочки, а туловище нарежьте кружками. Все мясо кальмара залейте оставшимся вином и дайте постоять пару часов.

Разогрейте растительное масло; поджарьте на нем чеснок до золотистого цвета, затем уберите его со сковороды. Поджарьте лук, чтобы он стал мягким, уберите со сковороды и на время отложите.

Дайте стечь жидкости с мяса кальмара и сохраните ее. Обжаривайте кальмара на растительном масле 2—3 минуты, непрерывно помешивая. Добавьте лук, смешанные с вином «чернила», жидкость, в которой вымачивалось мясо кальмара, миндаль, рыбное фюме или воду и приправьте по вкусу солью и перцем. Накройте сковороду крышкой и тушите 1 час на слабом огне. Подавайте к столу с отваренным рисом.

MARINA PEREYRA DE AZNAR AND NINA FROUD
«THE HOME BOOK OF SPANISH COOKERY»

Фаршированный кальмар по-гречески

Kalamarakia Yemista

Техника очистки кальмара показана на стр. 24.

На 4—5 порций:

кальмар средней величины, очищенный	1 кг
соль	
оливковое масло	6 ст. ложек
белое вино	0,1 л
томатный сок, подогретый	0,35 л

Начинка

большая луковица, мелко рубленная	1
оливковое масло	6 ст. ложек
рис	90 г
сосновые орешки	4 ст. ложки
смородина	4 ст. ложки
рубленая петрушка	2 ст. ложки
соль и перец	

Натрите кальмара солью и тщательно прополощите в проточной воде. Для того чтобы приготовить начинку, слегка поджарьте лук на растительном масле. Добавьте рис, сосновые орешки, смородину, петрушку, соль и немного перца. Полученной начинкой наполните кальмара, оставив свободное пространство, так как рис во время приготовления увеличится в объеме. Зашейте отверстие. В большой сковороде разогрейте растительное масло и на сильном огне обжарьте фаршированное туловище кальмара и щупальца. Переложите в жаропрочную кастрюлю из керамики или стекла. Влейте вино, горячий томатный сок и по вкусу посолите. Накройте кастрюлю крышкой и тушите кальмара на очень слабом огне или запекайте в духовке, предварительно нагретой до температуры 180°C (уровень 4), примерно 1,5 часа или пока кальмар не станет мягким, а соус не загустеет. Подавайте к столу горячим или холодным.

CHRISSA PARADISSIS
«THE BEST OF GREEK COOKERY»

Жаренный в гриле кальмар из Сетубала

Lulas Grelhadas à Setubalense

Этот рецепт — из португальского рыболовного города вблизи Лиссабона. Техника очистки кальмара показана на стр. 24.

На 4 порции:

маленький кальмар	700 г
веточка петрушки, рубленая	1
соль и перец	
сливочное масло, размягченное	15 г
оливковое масло	2 ст. ложки

Очистите кальмара, удалите хрящи и уберите чернильный

мешок. Отрежьте щупальца и нарубите их. Смешайте с петрушкой, солью, перцем и сливочным маслом. Нафаршируйте туловище кальмара полученной начинкой и закройте открытый конец каждого кальмара при помощи деревянной зубочистки. Приправьте солью и перцем, затем смажьте оливковым маслом и жарьте в гриле, один раз перевернув, в целом 10—15 минут.

Кальмара подавайте к столу с отварным картофелем, политым растопленным сливочным маслом, лимонным соком и посыпанным рубленой петрушкой.

MARIA ODETTE CORTES VALENTE
«COZINHA REGIONAL PORTUGUESA»

Фаршированный кальмар

Calmars ou Tautennes Farcies

Техника предварительной очистки кальмара показана на стр. 24.

На 4 порции:

кальмары, очистить, щупальца мелко нарубить и сохранить	1 кг
сухие хлебные крошки	5—6 ст. ложек
оливковое масло	2 ст. ложки

Соус

луковица средней величины, рубленая	1
оливковое масло	2 ст. ложки
лавровый лист	1
долька чеснока, давленая	1
мука	1 ст. ложка
белое вино	0,15 л
горячая вода	0,15 л
соль и перец	

Начинка

сохраненные щупальца кальмаров	
луковица средней величины, мелко рубленная	1
оливковое масло	≈4 ст. ложки
большие помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	2—3
соль и перец	
хлеб, корочку срезать, хлеб замочить в молоке и отжать	100 г
дольки чеснока, мелко рубленные	2
мелко рубленная петрушка	2 ст. ложки
горячая вода	2 ст. ложки
яичные желтки	2 или 3

Для того чтобы приготовить соус, слегка обжарьте лук на оливковом масле. Добавьте лавровый лист, чеснок и муку. Хорошо перемешайте, влейте вино, горячую воду и приправьте солью и перцем. Доведите до кипения, накройте сковороду крышкой и варите примерно 15 минут.

Для того чтобы приготовить начинку, обжарьте лук на растительном масле, добавьте рубленые щупальца кальмаров, а затем помидоры. Приправьте солью и перцем и готовьте, помешивая, пока жидкость, содержащаяся в помидорах, не уварится. Добавьте хлеб, петрушку, чеснок и тщательно перемешайте. Влейте горячую воду, вмешайте в смесь яичный желток и снимите сковороду с огня. У вас должна получиться достаточно густая и ароматная начинка для фарширования.

Разложите туловища кальмаров на ткани. На три четверти наполните их начинкой, затем зашейте отверстия. Положите фаршированные туловища рядом друг с другом в смазанный растительным маслом сотейник и полейте сверху соусом. Посыпьте хлебными крошками, затем сбрызните оставшимся растительным маслом и запекайте в духовке, предварительно нагретой до температуры 180°С (уровень 4), примерно 50 минут или до тех пор, пока на запеканке не образуется корочка. Подавайте кальмаров к столу на подогретом сервировочном блюде, полив вокруг соусом.

J. B. REBOUL
«LA CUISINIÈRE PROVENÇALE»

Тушеные каракатица и кальмар

Seppie e Calamari in Zimino

Цимино — ***это генуэзское блюдо из тушеной рыбы. Оригинальный рецепт предлагает готовить таким же способом*** **москардини** — ***очень маленького осьминога, обычного для Средиземного моря. Техника разделки кальмара и каракатицы показана на стр. 24.***

На 4 порции:

каракатица или кальмар (или и то и другое)	1,5 кг
листья мангольда или шпината, прожилки удалить, листья нарубить	500 г
соль и перец	
помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	500 г

Софрито

луковица, мелко рубленная	1
мелко рубленные петрушка, листья дикого фенхеля и листья сельдерея	по 1 ст. ложке каждого
долька чеснока, мелко рубленная	1
оливковое масло	3—4 ст. ложки

Приготовьте софрито, для чего поджарьте лук, петрушку, чеснок, листья фенхеля и сельдерея на растительном масле в жаропрочной кастрюле из керамики или стекла. Жарьте смесь в течение 1—2 минут, затем добавьте в кастрюлю листья мангольда или шпината. Дайте смеси несколько минут потушиться в закрытой кастрюле, а затем положите в нее каракатицу или кальмара, а также соль, перец и помидоры и продолжайте готовить до тех пор, пока мясо не станет мягким, на что потребуется от 30 до 45 минут.

Некоторые предпочитают готовить это блюдо без помидоров. Если вы относитесь к их числу, то можете увеличить количество петрушки, листьев сельдерея и т. п.

GUELFO CAVANNA
«DONI DI NETTUNO»

Каракатица, тушенная с зелеными оливками

Seiches à la Mode de l'Estaque

Инструкции по разделке каракатицы вы найдете на стр. 25.

На 4 порции:

каракатица, очищенная и нарезанная маленькими кусочками	1 кг
помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	750 г
дольки чеснока, давленые	3
букет из фенхеля и лаврового листа	1
оливковое масло	3 ст. ложки
соль и перец	
белое вино	0,15—0,2 л
зеленые оливки без косточек	75 г

Положите каракатицу в жаропрочную керамическую кастрюлю вместе с рублеными помидорами, чесноком, букетом из фенхеля и лаврового листа, оливковым маслом, солью и перцем. Доведите смесь до кипения, затем добавьте белое вино и оливки.

Когда соус снова начнет кипеть, накройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне примерно 1 час. Перед тем как подавать к столу, удалите букет из трав.

C. CHANOT-BULLIER
«VIEILLES RECETTES DE CUISINE PROVENÇALE»

Осьминог с картофелем и горохом

Pulpo con Patatas y Guisantes

Техника разделки осьминога описана на стр. 24.

На 4 порции:

осьминог, почистить и снять кожицу	1кг
соль	
оливковое масло	0,15 л
большая луковица, рубленая	1
дольки чеснока, рубленые	3—4
помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	250 г
чилийский перец	1/4 ч. ложки
картофель, очистить и нарезать толстыми ломтиками	500 г
вареный горох	250 г

Положите осьминога в большую кастрюлю, совсем не добавляя воды. Посолите, накройте кастрюлю крышкой, и пусть осьминог варится в своем собственном соку, который из него выделяется, на слабом огне примерно 45 минут. Три или четыре раза во время варки выньте осьминога при помощи вилки из кастрюли и окуните в кипящую воду; затем подставьте под струю холодной воды и положите обратно в кастрюлю, чтобы продолжить приготовление.

В жаропрочной кастрюле из керамики или стекла разогрейте оливковое масло и осторожно жарьте на нем лук, чеснок, помидоры и чилийский перец 10 минут или до тех пор, пока лук не станет мягким, а помидоры не уварятся. Положите сюда же картофель и готовьте еще примерно 5 минут. Затем добавьте осьминога и такое количество жидкости, в которой он готовился, чтобы она покрыла содержимое кастрюли. Если нужно, добавьте соли и оставьте блюдо вариться на медленном огне, не накрывая кастрюлю крышкой, в течение примерно 30 минут или до тех пор, пока картофель не станет мягким, а соус сильно не уварится. В заключение положите в кастрюлю вареный горох и прогрейте все вместе. Осьминога с овощами подавайте к столу прямо из кастрюли.

LEONORA RAMIREZ
«EL PESCADO EN MI COCINA»

Пирог из осьминога по-галисийски

Galician Octopus Pie

(Возможные замены: кальмар, морской черт, лангуст)

Этот вариант знаменитого галисийского блюда, подобного которому я не встречал больше нигде в мире, дала мне сеньора Пилар Бустаманте, чей дом в Галисии находится возле Ла-Корунья. Прежде чем я опишу вам ее указания, позвольте мне уточнить: получающийся в результате «пирог» должен быть широким, плоским и тонким, как пицца.

На 4 порции:

осьминог, очищенный	500 г
лавровый лист	2
соль	
большие луковицы, рубленые	2
оливковое масло	3 ст. ложки
большие помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	4
сладкий красный перец, очищенный от семян и нарубленный	1

Тесто

яйца	2
соль	1/2 ч. ложки
молоко	0,1 л
оливковое масло	0,1 л
растопленное свиное сало или топленый свиной жир	1 ст. ложка
мука	350 г

Для того чтобы приготовить тесто, смешайте в большой чашке яйца, соль, молоко, растительное масло и растопленное сало. Затем понемногу добавляйте муку, так чтобы получилось мягкое, пластичное тесто *(masa blanda)*. Вы узнаете, что тесто готово, когда оно перестанет приставать к пальцам, но будет еще достаточно влажным. Очень быстро вымесите тесто, и пусть оно постоит, пока вы будете варить осьминога и готовить остальную начинку для пирога.

Наполните жаропрочную кастрюлю из керамики или стекла кипящей водой и бросьте в нее лавровые листья. Возьмите осьминога за щупальце и 3—4 раза подряд опускайте его в воду (которая должна продолжать сильно кипеть) до тех пор, пока осьминог не скрутится. Как только это произойдет, опустите его в воду и варите примерно полчаса.

Ближе к концу варки слегка посолите. Выньте осьминога, дайте ему остыть, а затем нарежьте маленькими кусочками.

Тем временем очень осторожно поджарьте лук на растительном масле, накрыв сковороду крышкой и следя за тем, чтобы он не подрумянился. Добавьте помидоры и тоже обжарьте. Затем положите в сковороду красный перец и кусочки осьминога и продолжайте готовить еще 10—15 минут. Прежде чем использовать полученную смесь, дайте ей остыть.

Тесто для пирога разделите на две части. Возьмите широкий и мелкий противень — к примеру, круглый, диаметром 30 см, или прямоугольный, размером 25 на 32 см. Слегка смажьте противень растительным маслом. Раскатайте половину теста, так чтобы оно покрыло дно противня. Положите раскатанное тесто в противень, так чтобы оно частично заходило за края. На тесто выложите начинку. Раскатайте оставшееся тесто, чтобы сделать верхнюю часть пирога, и положите его поверх начинки, скрепите края теста, чтобы плотно запечатать пирог со всех сторон. Запекайте пирог в умеренно нагретой духовке, которую предварительно прогрейте до температуры 180°С (уровень 4), примерно 30 минут, до тех пор, пока он не станет золотисто-коричневым.

ALAN DAVIDSON
«NORTH ATLANTIC SEAFOOD»

Осьминог с фенхелем в вине по-критски

Oktapodi Maratho Krasato

Техника чистки осьминога описана на стр. 24.

На 4 порции:

осьминог, очищенный	600—700 г
оливковое масло	5—6 ст. ложек
луковица средней величины или 5 побегов зеленого лука, рубленых	
сухое красное вино	1/4 л
пучок листьев и мягких веточек дикого фенхеля, рубленых	1
помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	3—4
соль и свежемолотый перец	

При помощи острого ножа нарежьте осьминога кольцами толщиной с палец. В кастрюле из керамики или жаропрочного стекла разогрейте растительное масло, положите в него лук и жарьте на слабом огне, пока лук не станет мягким и прозрачным. Добавьте к луку ломтики осьминога, влейте вино и тушите, накрыв кастрюлю крышкой, 15 минут. Поверх осьминога положите фенхель и помидоры, приправьте по вкусу солью и перцем и встряхните кастрюлю, чтобы перемешать ее содержимое. Накройте крышкой и готовьте до тех пор, пока осьминог не станет мягким (45—50 минут или дольше, в зависимости от размера и возраста осьминога). Подавайте блюдо к столу горячим или холодным.

VILMA LIACOURAS CHANTILES
«THE FOOD OF GREECE»

Тушеный осьминог

Pouple à la Marseillaise

Техника чистки осьминога описана на стр. 24.

На 4 порции:

осьминог, очистить и нарезать маленькими кусочками	1 кг
оливковое масло	4—6 ст. ложек
соль и перец	
лук-порей, рубленый	1
луковица, рубленая	1
букет из чабреца, фенхеля, лаврового листа и сельдерея	1
помидоры средней величины, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	4
порошок шафрана	1/4 ч. ложки
долька чеснока, давленая	1
рис, промыть и дать воде стечь	175 г

В жаропрочной кастрюле из керамики или стекла разогрейте растительное масло. Перемешайте с ним кусочки осьминога и поджарьте их, приправив солью и перцем. Когда кусочки мяса станут золотистыми, положите в кастрюлю лук-порей, репчатый лук и букет гарни. Как только лук-порей начнет приобретать золотистый оттенок, добавьте помидоры, шафран и чеснок.

Влейте такое количество воды, чтобы она покрывала содержимое кастрюли на 1 см. Накройте кастрюлю крышкой и тушите на слабом огне 1 час, время от времени добавляя воду, чтобы поддерживать постоянный уровень жидкости. Примерно за 20 минут до того, как подавать блюдо к столу, положите в кастрюлю рис. Тушеного осьминога подавайте к столу прямо из кастрюли или на подогретом сервировочном блюде.

H. HEYRAUD
«LA CUISINE À NICE»

Моллюски

Пирог из устриц

Tourte d'Huîtres Fraîches

Как раскрыть устрицы, показано на стр. 30.

На 6 порций:

вынутые из раковин устрицы	500 г
сливочное масло	125 г
рубленая петрушка	2 ст. ложки
лук-батун или побеги зеленого лука, рубленые	4
молодые грибы, нарезанные тонкими ломтиками или крупно нарубленные	125 г

соль и перец	
желтки сваренных вкрутую яиц	4
большие донышки артишоков, разрезать на четыре части и отварить в течение 15 минут	2
сморчки	60 г
головки спаржи, отваренные	125 г
тесто для оболочки пирога или слоеное тесто	
мука	1 ст. ложка
сок неспелого винограда или белое вино, смешанное с 2 ст. ложками лимонного сока	0,15 л
тертый мускатный орех	
яичные желтки, взбитые с 1 ст. ложкой сока неспелого винограда	2

Опустите устриц в кипящую воду, затем дайте воде стечь. Растопите в сотейнике половину сливочного масла и положите в него петрушку, лук-батун и грибы. Жарьте минуту или две, затем добавьте устрицы, обильно приправьте солью и перцем и жарьте еще минуту. Переложите полученную смесь в чашку и охладите.

Растопите в кастрюле оставшееся сливочное масло и обжарьте на нем сваренные вкрутую яичные желтки, донышки артишоков, сморчки и головки спаржи, переворачивая их, в течение 1—2 минут, так чтобы они покрылись слоем сливочного масла. Затем переложите полученную смесь в чашку с устрицами и поставьте сотейник остывать.

Выложите в глубокую форму для пирога объемом 1 л две трети теста и наполните форму охлажденной начинкой. Покройте пирог сверху оставшимся тестом и прорежьте в середине отверстие. Сожмите края друг с другом, чтобы хорошо запечатать пирог. Запекайте его в духовке, предварительно нагретой до температуры 180°С (уровень 4), в течение 30 минут или до тех пор, пока пирог хорошо не подрумянится.

Тем временем смешайте в кастрюле муку с соками и готовьте, помешивая, на среднем огне до тех пор, пока мука слегка не подрумянится. Вмешайте сюда же виноградный сок или вино с лимонным соком и продолжайте готовить до тех пор, пока соус не загустеет. Приправьте соус мускатным орехом, снимите кастрюлю с огня и вмешайте в соус яичные желтки, взбитые с виноградным соком. Через воронку влейте получившуюся смесь в пирог, слегка встряхнув форму для пирога, чтобы соус перемешался с начинкой. Снова поставьте пирог в духовку, запекайте 5 минут, а затем горячим подавайте к столу.

LA VARENNE
«LE CUISINIER FRANÇOIS»

Устрицы «Рокфеллер»

Oysters Rockefeller

(Возможные замены: мидии, гребешки)

Это знаменитое блюдо, говорят, было придумано «У Антуана» в прославленном ресторане Нового Орлеана в конце прошлого столетия. Рассказывают, что какой-то клиент, находясь под впечатлением от устриц, фаршированных таким способом, будто бы сравнил свое состояние с тем, как если бы он обладал богатством Рокфеллера.

Как раскрыть устрицы, показано на стр. 30.

На 4—6 порций:

устрицы, почистить щеткой и раскрыть, сохранить глубокие раковины	48
крупная соль	500 г
сливочное масло	125 г
ломтики бекона, поджарить до хрустящей корочки, дать жиру стечь, бекон размять	8
шпинат, мелко нарубленный	300 г
рубленая петрушка	3 ст. ложки
рубленые листья сельдерея	3 ст. ложки
рубленый зеленый лук	3 ст. ложки
сухие хлебные крошки	6 ст. ложек
соль	1/2 ч. ложки
соус Табаско или перец и паприка	
анисовый ликер	1 ч. ложка

Согласно рецепту устрицы подают в их глубоких раковинах, на слое крупной соли, в 4 или 6 неглубоких чашах, соответственно тому, сколько гостей у вас за столом.

Растопите сливочное масло. Положите в него измельченный бекон, шпинат и остальные компоненты, кроме анисового ликера. Готовьте 5—10 минут на слабом огне, помешивая смесь, до тех пор, пока у вас не получится слегка прожаренная начинка. Проверьте, какова она на вкус, и, если нужно, добавьте еще специй. Распределите начинку по раковинам. Поставьте их в горячий гриль или в духовку, предварительно нагретую до температуры 220°С (уровень 7), и готовьте, пока устрицы не начнут пузыриться и слегка не подрумянятся. Непосредственно перед тем как подавать блюдо к столу, на каждую устрицу капните при помощи пипетки несколько капель анисового ликера.

JANE GRIGSON
«FISH COOKERY»

Фаршированные устрицы по-вилльямсбургски

Stuffed Oysters, Williamsburg

Это старый колониальный рецепт, которым пользуются не только в Лонг-Айленде, но также вдоль морского берега Мэриленда и Виргинии уже 200 лет.

Техника предварительной обработки устриц показана на стр. 30. Если у вас нет кетчупа с грецкими орехами, замените его уксусом, в котором мариновались грецкие орехи. Кроме того, вы можете использовать в качестве замены винный уксус.

На 4 порции:

устрицы, вынуть из раковин, дать стечь их соку и нарубить, глубокие раковины почистить и сохранить	24
ломтики хлеба, корочку срезать, хлеб искрошить	2
маленькая луковица, мелко нарубленная	1
рубленая петрушка	1 ст. ложка
мелко рубленный сельдерей	2 ст. ложки
кетчуп с грецкими орехами	1ч. ложка
сливочное масло	30 г

лимонный сок	2—3 ст. ложки
тертая лимонная кожура	2 ст. ложки
соль и перец	
кайенский перец	
взбитые яйца	2
хлебные крошки, слегка обжаренные на сливочном масле	60 г
лимон, нарезанный ломтиками	1

Положите устрицы в кастрюлю и добавьте искрошенный хлеб, лук, петрушку, сельдерей, кетчуп с грецкими орехами, лимонные сок и кожуру, соль, перец и щепотку кайенского перца. Готовьте 15 минут на слабом огне, непрерывно помешивая. Затем добавьте взбитые яйца и все вместе тщательно перемешайте. Наполните полученной начинкой сохраненные раковины устриц. Посыпьте сверху хлебными крошками и подрумяньте в горячей духовке, предварительно нагретой до температуры 220°C (уровень 7), примерно в течение 10 минут. Украсьте ломтиками лимона.

J.GEORGE FREDERICK AND JEAN JOYCE
«LONG ISLAND SEAFOOD COOK BOOK»

Пирог из сердцевидок

Pastai Gocos

(Возможная замена: небольшие клемы)

Для этого рецепта из Южного Пембрукшира сердцевидки на ночь нужно замочить в подсоленной воде, к которой добавлено немного овсяной крупы. (Овсяная крупа помогает очистить сердцевидки.)

На 3—4 порции:

сердцевидки, замочить на ночь, дать воде стечь	1,25 л
соль и перец	
белый соус	0,4 л
тесто для оболочки пирога или 6 ст. ложек тертого сыра чеддер	

Варите сердцевидки в чистой воде до тех пор, пока раковины не раскроются. Выньте моллюсков из раковин и положите их в форму для пирога объемом 0,9 л. Приправьте солью и перцем и полейте белым соусом. Сверху либо покройте тестом для оболочки пирога и сделайте в тесте маленький продольный разрез, либо посыпьте толстым слоем тертого сыра. Запекайте в достаточно горячей духовке, предварительно нагретой до температуры 190°C (уровень 5), до золотисто-коричневого цвета: примерно 40 минут, если вы использовали тесто, 20 минут — если вы использовали сыр.

S. MINWEL TIBBOTT
«WELSH FARE»

Гребешки в белом вине

Coquilles Saint-Jacques «Maître Paul»

Инструкции о том, как очистить и раскрыть гребешки, вы найдете на стр. 31. Если блюдо, приготовленное по этому рецепту, с указанным здесь количеством продуктов подавать в качестве закуски, то его хватит на 10—12 человек.

На 6 порций:

гребешки, удалить раковины, икру сохранить, белые мышцы разрезать на 2—3 ломтика	24
сливочное масло	100 г
соль и перец	
лук-шалот, очень мелко нарубленный	3
рубленая петрушка	2 ст. ложки
белое вино	0,1 л

Положите гребешки вместе с икрой в кастрюлю с толстым дном. Добавьте остальные компоненты. Варите, накрыв крышкой, на умеренном огне 3—5 минут или до готовности. Выньте гребешки, увеличьте огонь и уварите соус в течение 5—10 минут до тех пор, пока он не станет однородным, густым и не приобретет цвет слоновой кости. Снова положите гребешки в кастрюлю и прогрейте. Это рецепт, по мнению автора, — единственный лучше всего передает изысканный вкус гребешков.

CURNONSKY
«CUISINE ET VINS DE FRANCE»

Гребешки с грибами

Coquilles Saint-Jacques à la Ménagère

Как раскрыть гребешки, показано на стр. 31. Почистите внутреннюю сторону вогнутых раковин и сохраните, чтобы подавать в них гребешки или другие рыбные блюда. Техника приготовления пряного отвара описана на стр. 34.

На 6 порций:

гребешки, раскрытые и очищенные	12
сливочное масло	300 г
молодые грибы, нарезанные тонкими ломтиками	250 г
мука	2 ст. ложки
яичные желтки	2
мелкие хлебные крошки	3—4 ст. ложки

Пряный отвар

вода	1/4 л
сухое белое вино	0,1 л
веточка чабреца	1
лавровый лист	1/2
луковица средней величины, мелко нарубленная	1
соль и перец	

Приготовьте пряный отвар. Затем отварите в нем мускулы очищенных гребешков и икру в течение 4 минут. Процедите, отделите гребешки и икру, а жидкость, в которой они варились, сохраните. Икру отложите в сторону, а мускулы гребешков нарежьте ломтиками толщиной примерно 5 мм.

В сковороде разогрейте 50 г сливочного масла, положите в него грибы, перемешайте и быстро обжарьте, затем добавьте ломтики гребешков, хорошо перемешайте и снимите сковороду с огня. Поставьте смесь в горячее место, накрыв крышкой.

Растопите в сотейнике 100 г сливочного масла. Добавьте муку и осторожно нагревайте, помешивая, 10 минут, чтобы приготовить ру (смесь которую готовят из сливочного масла и муки для сгущения соусов). Снимите сотейник с огня и охладите ру. Смешайте 2 ст. ложки пряного отвара с яичными желтками; разогрейте остатки и добавляйте их, помешивая,

к смеси ру до получения однородного соуса. Доведите соус до кипения, помешивая веничком, и варите 1 минуту.

Сняв сотейник с огня, сгустите соус, добавив яичные желтки. Снова поставьте сотейник на огонь и нагревайте соус, продолжая его взбивать. Когда смесь закипит, снимите кастрюлю с огня: не давайте соусу кипеть, иначе яичные желтки сварятся и затвердеют в форме маленьких комочков. Вмешайте в соус 100 г сливочного масла и добавьте, если нужно, еще специй.

Опустите 6 вогнутых раковин гребешков в кипящую воду, затем выньте, дайте воде стечь и досуха вытрите. В каждую раковину положите по 1 ст. ложке соуса. Затем в каждую раковину положите примерно 2 ломтика гребешков, немного грибов и в заключение 2 зернышка икры. Покройте слоем соуса и посыпьте сверху небольшим количеством мелких хлебных крошек. Растопите оставшееся сливочное масло и полейте им хлебные крошки. Подрумяньте гребешки в очень горячей духовке, предварительно нагретой до температуры 240°C (уровень 9), в течение 5—6 минут.

К столу гребешки подавайте на блюде, положив их на свернутую салфетку.

PAUL BOCUSE
«THE NEW CUISINE»

Гребешки с шафраном

Coquilles Saint-Jaques au Safran

Этот рецепт — от «Максима» в Париже. Чтобы приготовить рисовый плов, который советуют подавать в качестве дополнения к этому блюду, обжарьте сырой рис в кастрюле на небольшом количестве растительного или сливочного масла; затем добавьте кипящую воду (ее объем должен быть в два раза больше, чем объем риса). Накройте кастрюлю крышкой и осторожно варите до тех пор, пока вся жидкость не впитается.

Как вынуть гребешки из раковин, показано на стр. 31.

На 4 порции:

гребешки, удалить раковины, мясо и икру очистить	4 кг
сливочное масло	75 г
лук-шалот, рубленый	1
молотый шафран	1/4 ч. ложки
соль и перец	
коньяк	1 ч. ложка
вермут	1 ч. ложка
большие помидоры, очищенные от кожицы и семян и крупно нарубленные	2
грибы, нарезанные мелкими ломтиками	100 г
сливки двойной жирности	0,4 л

В сотейнике разогрейте сливочное масло и положите в него лук-шалот. Как только лук-шалот станет прозрачным, положите в сотейник мясо гребешков, икру и шафран и посолите. Тушите 2 минуты, влейте коньяк и вермут, а затем добавьте помидоры, грибы и сливки. Тушите все вместе 8 минут.

Выньте гребешки из кастрюли и выложите на подогретое сервировочное блюдо. Уварите соус, чтобы он слегка загустел, и проверьте, достаточно ли в нем соли и перца. Покройте гребешки слоем соуса. Подавайте к столу горячими, с рисовым пловом.

«LES PRINCES DE LA GASTRONOMIE»

Фрите из клемов с берега штата Мэн

Maine Coast Clam Fritters

(Возможные варианты: любые съедобные клемы)

Фрите — кусочки мяса или рыбы в тесте, обжаренные на масле.

На 4 порции:

мясо свежеочищенных съедобных клемов, очень мелко нарубленное	500 г
большие яйца, взбитые	2
мука	125 г
молоко	1/4 л
соль	1/2 ч. ложки
перец	1/4 ч. ложки
растительное масло или жир для жарки во фритюре	

Приготовьте взбитое тесто, для чего взбейте яйца и понемногу добавьте к ним муку. Медленно влейте молоко, а затем приправьте солью и перцем. Добавьте рубленые клемы и все перемешайте. Разогрейте жир примерно до температуры 190°C, так чтобы кубик хлеба размером 2,5 см, опущенный в жир, окрашивался в золотисто-коричневый цвет. Зачерпните столовой ложкой смесь с клемами и опустите ее в жир. Когда фрите — кусочки мяса в тесте — подрумянятся, переверните их и подрумяньте с обратной стороны. К столу фрите подавайте очень горячим.

«A MAINE COOKBOOK»

Пирог из клемов

Clam Pie

(Возможная замена: сердцевидки)

На 4 порции:

клемы	1,5 кг
белое вино	1/2 л
морковь, нарезанная тонкими кружочками	1
луковица, нарезанная тонкими кружочками	1
лавровый лист	1
свежемолотый черный перец	1 ч. ложка
сливочное масло	90 г
мука	2 ст. ложки
грибы	500 г
соль	
шерри или мадера	3 ст. ложки
тесто для оболочки пирога или слоеное тесто	
яичный желток, взбитый с 2 ст. ложками воды	1

Варите клемы на пару в белом вине с морковью, луком, лавровым листом и перцем до тех пор, пока все раковины не

раскроются. Выньте клемы из раковин; бульон, в котором они готовились, процедите.

Для того чтобы приготовить бархатистый соус (соус велюте), растопите половину сливочного масла, смешайте с ним муку и влейте процеженный бульон, в котором готовились моллюски. Варите как минимум 10 минут (желательно дольше), время от времени помешивая, затем по вкусу приправьте специями. На оставшемся сливочном масле обжарьте грибы; по вкусу приправьте их специями. Смешайте грибы, моллюски, соус велюте и добавьте шерри или мадеру. Охладите.

Вылейте получившуюся смесь в глубокий противень объемом 1 л и покройте сверху тестом, раскатав его толщиной примерно 5 мм. В середине теста прорежьте небольшое отверстие. Украсьте пирог листьями, нарезанными из оставшегося теста, смажьте яичным желтком, смешанным с водой, и запекайте в духовке, предварительно нагретой до температуры 230°С (уровень 8), в течение 15 минут. Затем уменьшите огонь до 180°С (уровень 4) и запекайте пирог еще примерно 20 минут, пока он не подрумянится.

JAMES BEARD
«JAMES BEARD'S NEW FISH COOKERY»

Фрите из ракушек

Conch Fritters

(Возможная замена: трубач)

Ракушки, использующиеся для приготовления этого блюда, — это морские улитки, эквивалент трубача, живущие в теплых водах. Они встречаются вдоль Восточного побережья Соединенных Штатов и Мексиканского залива. Эти ракушки имеют превосходный вкус, но их мясо, похожее на мясо морского ушка, довольно жесткое и требует более длительного приготовления. Его обычно отбивают или провертывают через мясорубку и готовят в виде фрите или густой похлебки со свининой, овощами, сухарями и т. п.

На 4—6 порций:

живые ракушки	12
яйца, белки отделить от желтков	3
лук, очень мелко нарубленный	100 г
большой помидор, очищенный от кожицы и семян и нарубленный	1
очень мелко рубленная петрушка	2 ст. ложки
долька чеснока, очень мелко нарубленная	1
соль	1 ч. ложка
черный перец	1/2 ч. ложки
мелкие крошки крекера	70 г
сливки (по желанию)	1 ст. ложка

Положите ракушки в большую кастрюлю, залейте их холодной водой, так чтобы она их покрыла, доведите до кипения и варите, накрыв кастрюлю крышкой, примерно 15 минут. Выньте ракушки, дайте воде стечь и извлеките из них мясо, используя кухонную иглу или маленький вертел. Ополосните мясо и пропустите его через мясорубку. Яичные желтки слегка взбейте. Смешайте мясо ракушек, яичные желтки, лук, помидор, петрушку, чеснок, соль, перец и крошки. Если смесь получилась слишком густой и не капает с ложки, добавьте в нее сливки. Взбейте яичные белки до очень густого состояния и добавьте их к смеси.

Разогрейте хорошо смазанную жиром тяжелую сковороду до очень горячего состояния. Выкладывайте на нее смесь по столовой ложке за раз. Жарьте до тех пор, пока фрите равномерно не подрумянится с одной стороны, затем переверните и подрумяньте с другой. К столу фрите подавайте горячим, с салатом.

FRANCES MACILQUHAM
«FISH COOKERY OF NORTH AMERICA»

Мидии по-бордоски

Moules à la Bordelaise

На 4 порции:

живые мидии, почистить щеткой	3,5 кг
белое вино	0,1 л
сливочное масло	30 г
лук-шалот, рубленый	2
помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	500 г
соль и перец	
долька чеснока, рубленая	1
рубленая петрушка	3 ст. ложки
свежие хлебные крошки, замочить в молоке и процедить	30 г
тертая лимонная кожура	1 ч. ложка

Положите мидии в большую кастрюлю, влейте вино, накройте кастрюлю крышкой и варите на сильном огне, чтобы мидии раскрылись. Процедите отвар, отделите мясо и выбросьте пустые половинки раковин. Некоторое количество отвара, в котором мидии готовились, сохраните.

В маленькой кастрюльке растопите сливочное масло и поджарьте в нем на слабом огне лук-шалот; добавьте помидоры, приправы, чеснок, петрушку и хлебные крошки. Слегка увеличьте огонь и, помешивая, варите соус, пока помидоры не будут готовы, затем добавьте немного процеженного отвара из-под мидий и тертую лимонную кожуру. Положите сваренные мидии в жаропрочную форму для запеканок, сверху полейте соусом и поварите 3—4 минуты, чтобы мидии стали горячими.

ELIZABETH DAVID
«FRENCH COUNTRY COOKING»

Сваренные на пару мидии в вине

Moules à la Marinière

На 8 порций:

живые мидии, почистить щеткой	4 кг
луковица, рубленая	1
лук-шалот, рубленый	2
петрушка, мелко рубленная	150 г
свежемолотый перец	
сливочное масло	150 г
сухое белое вино	0,4 л
лимонный сок	3 ст. ложки

Положите мидии в кастрюлю вместе с луком, луком-шалотом, петрушкой, перцем, 100 г сливочного масла и белым ви-

нок. Накройте кастрюлю крышкой и варите мидии на сильном огне несколько минут, встряхивая кастрюлю, чтобы обеспечить равномерное приготовление. Когда все мидии раскроются, переложите их на подогретое сервировочное блюдо и поставьте в теплое место.

Жидкость, в которой мидии готовились, процедите в маленькую кастрюлю. На сильном огне уварите эту жидкость до одной трети от ее первоначального объема. Снимите кастрюлю с огня и имешайте в соус нарезанное кусочками оставшееся сливочное масло, чтобы соус загустел и покрылся пеной. Добавьте в смесь лимонный сок и полейте мидии получившимся соусом. Подавайте к столу очень горячими.

ACADÉMIE CULINAIRE DE FRANCE
«CUISINE FRANÇAISE»

Мидии со сливками

Moucladе

На 8 порций:

живые устрицы, почистить щеткой	2,5 кг
сухое белое вино	0,15 л
лук-шалот, рубленый	2
соль и перец	

Соус

сливочное масло	50 г
мука	30 г
соль и перец	
долька чеснока, рубленая	1
яичный желток	1
лимонный сок	1 ст. ложка
сливки	0,1 л
порошок карри	1 ч. ложка
рубленая петрушка	

Положите мидии в кастрюлю вместе с белым вином, луком-шалотом, солью и перцем. Накройте крышкой и варите на сильном огне, время от времени встряхивая, пока все мидии не раскроются. Выньте их из кастрюли. Процедите отвар, в котором они готовились, через сито, выложенное тканью, и на время отстаивайте. У каждой мидии удалите половину раковины и сохраните мясо в оставшихся половинках раковин горячим, положив на подогретое блюдо.

Для того чтобы приготовить соус, растопите в кастрюле сливочное масло и при помощи деревянной ложки вмешайте в него муку. Как только смесь начнет делаться золотистой, добавьте процеженный отвар из-под мидий и хорошо перемешайте. Приправьте солью и перцем и добавьте чеснок. Варите 10 минут на слабом огне, постоянно помешивая. Положите в чашку яичный желток; добавьте лимонный сок, сливки и порошок карри, затем медленно влейте эту смесь в соус, помешивая.

Покройте мидии слоем соуса и посыпьте петрушкой.

ODETTE KAHN
«LA PETITE ET LA GRANDE CUISINE»

Мидии в базиликовом соусе

Moules au Pistou

На 2 порции:

мидии, почистить щеткой	500 г
оливковое масло	1 ст. ложка
долька чеснока, давленые	3
большие помидоры, очищенные от кожицы и семян и крупно нарубленные	4
сливки двойной жирности	4—5 ст. ложек
соль, перец и кайенский перец	
сахар	1/2 ч. ложки
виноградная водка	1 ст. ложка
большой пучок базилика, взять только листья, перец использованным измельчить	1
мелко рубленная петрушка	1 ст. ложка

В сотейнике разогрейте оливковое масло с чесноком, помидорами, сливками, солью, перцем, щепоткой кайенского перца и сахаром. Уварите смесь примерно до одной трети от ее первоначального объема. Положите в нее мидии и обжаривайте их до тех пор, пока раковины не раскроются. Каждую мидию, как только она раскроется, вынимайте из кастрюли. Раковины удалите, а мидии положите теплыми на блюдо и накройте. Снова уварите жидкость, чтобы выпарить сок, выделившийся из мидий. Влейте виноградную водку, добавьте, если нужно, еще специй, а также половину базилика. На несколько секунд снова положите мидии в кастрюлю. Содержимое кастрюли вылейте в горячее блюдо, посыпьте сверху петрушкой и оставшимся базиликом и подавайте к столу.

JEAN AND PAUL MINCHELLI
«CRUSTACÉS, POISSONS ET COQUILLAGES»

Мидии, фаршированные шпинатом

Moules aux Épinards

Советы о том, как раскрывать мидии при помощи ножа, см. найдете на стр. 92.

На 4 порции:

крупные живые мидии, почистить щеткой	1 кг
мелкие живые мидии, почистить щеткой	500 г
шпинат, бланшированный и мелко нарубленный	1 кг
свежие хлебные крошки, замочить в молоке и отжать соль и перец	90 г
оливковое масло	4 ст. ложки
луковицы, рубленые	2
большие помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	4

Положите мелкие мидии в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды. Когда раковины раскроются, выньте их из кастрюли и удалите раковины. Смешайте мелкие мидии примерно с двумя третями шпината. Добавьте хлебные крошки и приправьте солью и перцем. Одну за другой при помощи ножа раскройте крупные мидии, следя за тем, что-

бы мясо оставалось прикрепленным к обеим половинкам раковины, и наполните их получившейся начинкой. Каждую мидию туго перевяжите ниткой.

В большой кастроле разогрейте растительное масло и обжаривайте на нем лук и помидоры, пока лук не станет мягким. Смешайте с оставшимся шпинатом, приправьте специями и добавьте мидии. Готовьте на слабом огне, накрыв крышкой, 15 минут. Выложите мидии на подогретое сервировочное блюдо, уберите нитки, полейте сверху соусом и подавайте к столу.

C. CHANOT-BULLIER
«VIEILLES RECETTES DE CUISINE PROVENÇALE»

Мидии в зеленом соусе

Moules au Vert

(Возможные замены: сердцевидки, мелкие съедобные клемы)

На 6 порций

живые мидии, почистить щеткой	3 кг
сливочное масло	40 г
луковица, нарезанная тонкими кружочками	1
петрушка, мелко нарубленная	40 г
стебель сельдерея, нарезанный тонкими кружочками	1/2
соль и перец	
сухое белое вино	0,15–0,2 л
шалфей, рубленый	30 г
букет кервиля, рубленый	1
листья шалфея, мелко рубленые	3
мелко рубленный чабер	1/2 ч. ложки
мука	1 ст. ложка
яичные желтки, слегка взбитые	2
лимонный сок	2 ст. ложки

В большой кастроле растопите 15 г сливочного масла и слегка обжарьте на нем лук, 15 г петрушки и сельдерей. Добавьте мидии и приправьте солью и перцем. Влейте белое вино и готовьте на сильном огне, накрыв кастролю крышкой, пока все мидии не раскроются. Достаньте мидии из кастрюли, выньте их из раковин и положите на жаропрочное блюдо. Полейте небольшим количеством жидкости, в которой они готовились. Накройте крышкой и поставьте в теплое место.

Положите в кастролю еще 15 г сливочного масла и добавьте шалфей, оставшуюся петрушку, кервель, шалфей и чабер. Готовьте на слабом огне примерно 5 минут. Процедите сок, выделившийся из мидий, в кастролю. Соедините оставшееся сливочное масло с мукой и вмешайте получившиеся *beurre manié* в соус на трав. Осторожно готовьте 2 минуты. Снимите кастролю с огня, добавьте в соус яичные желтки и лимонный сок. Полейте мидии полученным соусом и подавайте к столу.

EMMANUELLE JANVIER
«LES MEILLEURES RECETTES AUX FRUITS DE MER»

Блюда из смешанных морепродуктов

Смешанные морепродукты, жаренные по-итальянски

Fritto Misto di Pesce

(Возможные замены: любая свежая рыба или моллюски, годные для жарки)

Здесь приводится классический неаполитанский вариант этого блюда. Впрочем, даже в Неаполе можно добавлять любую другую рыбу к указанным в рецепте. В других местах Италии набор рыбы будет, пожалуй, отличным, но, как правило, везде в составе блюда включают нарезанных кольцами кальмаров, которые будут аппетитно хрустящими, если их правильно поджарить. Техника чистки кальмаров показана на стр. 34. Можно также поджарить морепродукты во фритюре, покрыв их взбитым тестом.

На 6 порций

поносток барабуля, очищенок	6 по 150 г
небольшой кальмар	750 г
растительное масло для жарки во фритюре	
мука	
соль	
веточки петрушки	4–6
лимон, разрезанный на 6 частей	1

Почистите кальмара: удалите хрящ и выбросьте черепильный мешок. Туловище кальмара нарежьте кольцами, щупальца отрежьте и сохраните их целыми для жарки.

Разогрейте растительное масло до нужной температуры, обваляйте рыбу и кальмара в муке, в которой заранее добавьте немного соли, стряхните излишки муки и жарьте рыбу и кальмара в горячем масле, пока они не станут золотистыми и хрустящими. Тогда выньте морепродукты из масла, дайте ему стечь и подавайте рыбу и кальмаров к столу на подогретом блюде, украсив петрушкой и ломтиками лимона.

JEANNE CARÔLA FRANCESCONI
«LA CUCINA NAPOLETANA»

Рыба, тушенная по-провансальски

Provençal Fish Stew

(Возможные замены: рыба как с твердым, так и с мягким мясом; смотрите стр. 48.)

На 8–10 порций

смесь целых рыб средней величины (красный пушкин, красная камбала, малоротая европейская камбала, «ефель», мерланг), каждая весом 150–300 г, рыбу почистить	2 кг

смесь рыб, очищенных и нарезанных толстыми ломтями: лаврак, свежая треска, атлантический белокорый палтус	500 г
морской угорь, нарезанный ломтиками толщиной примерно 4 см	500 г
живые крабы с мягкими панцирями	500 г
оливковое масло	1/4 л
смесь трав (чабрец, чабер, орегано, майоран)	1 ч. л
порошок шафрана	ч. ложки
анисовый ликер	0,1 л
лук-порей, только белые части, мелко нарубить (удалить жесткие зеленые части и сохранить для фюме зеленоватые части)	500 г
луковицы средней величины, мелко нарубленные	2
крепкие зрелые помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	750 г
нити целых зерен шафрана	1 ч. ложка
полоска сушеной апельсиновой кожуры	1
морская соль и свежемолотый перец	
ломтики длинного батона, подсушенного в очень слабо нагретой духовке, но не обжаренного	×20
дольки чеснока, очищенные	6–7

Фюме

вода	2,75 л
рыбные головы, остатки и обрезки (попросите у вашего торговца рыбой остатки рыбы, из которой делали филе)	500 г
сохраненные зеленые части лука-порея, рубленые	
луковица, крупно нарубленная	1
дольки чеснока, давленые	4–5
веточка фенхеля или 1 ч. ложка семян фенхеля	1
полоска сушеной апельсиновой кожуры	1
веточка чабреца	1
лавровый лист	1
соль (предпочтительно крупной морской соль)	

Почистите всю рыбу и крабов, обсушите их при помощи кухонного полотенца, разложите на большом блюде и равномерно побрызгайте примерно 4—5 ст. ложками оливкового масла, затем посыпьте травами, щепоткой порошка шафрана и в заключение сбрызните половиной анисового ликера. Осторожно потрите рубу руками внутри и снаружи, пока она вся равномерно не пожелтеет от шафрана. Затем оставьте рыбу мариноваться, переворачивая время от времени, пока вы готовите рыбное фюме.

В кастрюле нагрейте воду и положите в нее головы, остатки и обрезки рыбы, зеленые части лука-порея, лук, чеснок, фенхель, сушеную апельсиновую кожуру, чабрец, лавровый лист и соль. Доведите до кипения и варите, накрыв кастрюлю крышкой, на среднем огне примерно 30 минут. Спустя 15—20 минут поталкните все твердые частицы деревянным пестиком или ложкой. Вылейте содержимое кастрюли в сито, установленное над чашкой, и хорошо прижмите пестиком или ложкой все остатки, чтобы извлечь весь возможный аромат.

Вылейте оставшееся растительное масло в очень большую кастрюлю. Положите в нее лук-порей и репчатый лук и остерегайтесь обжарьте на масле, регулярно помешивая деревянной ложкой. Через 10 минут добавьте помидоры, оставшийся порошок шафрана, шафран в зернах и сушеную апельсиновую кожуру. Продолжайте готовить еще 5 минут или около того, слегка посолите (помните, что в рыбный бульон вы уже добавляли соль) и обильно приправьте свежемолотым перцем.

Поставьте кастрюлю на самый сильный огонь и влейте рыбное фюме и оставшийся анисовый ликер. С этого момента отсчитайте примерно 15 минут. Жидкость при этом должна сильно кипеть, а кастрюлю не следует накрывать крышкой. Рыбу добавляйте с тремя различными паузами: рыбу, имеющую твердое и несколько студенистое мясо, нужно положить в кастрюлю в первую очередь, вместе с ракообразными; через 5—6 минут добавьте более крупную рыбу с более мягким мясом; и еще через 5 минут настанет черед самых мелких рыб с мягким мясом. Эти промежутки времени могут варьироваться — все зависит от разновидности, размера и вида используемой рыбы. Иногда необходимы не три, а только два интервала, и, пожалуй, 10—12 минут общего времени приготовления будет достаточно.

Пока готовится рыба, натрите подсушенные ломтики хлеба чесноком; исходите из расчета: 1 средней величины долька чеснока на 3 ломтика хлеба.

При помощи большой проволочной шумовки осторожно выньте из кастрюли рыбу и выложите ее на подогретое сервировочное блюдо. Полейте 2—3 полными ложками бульона, а оставшийся бульон налейте в суповую. Рыбу и бульон подавайте к столу вместе, в сопровождении чесночных гренок. Сначала подайте чесночный хлеб, полив его полной ложкой бульона, а после этого — рыбу, полив ее полной ложкой бульона из расчета на каждую порцию.

Остатки этого блюда, если таковые будут, можно собрать вместе, отварить, процедить и, бросив в полученный бульон горсть лапши, подать к столу в качестве рыбного супа.

RICHARD OLNEY
«THE FRENCH MENU COOKBOOK»

Рагу из тушеной рыбы с травами и вином

Une Bonne Chaudrée

(Возможные замены: пикша, хек, ершоватка, солнечник, кальмар)

Если для приготовления этого блюда вы используете кальмара, готовьте его таким же способом, как и каракатицу: ломтики пикши, хека, ершоватки или солнечника нужно готовить примерно 10 минут.

На 6—8 порций:

каракатица, небольшой окунь, небольшой угорь, небольшой морской язык и небольшая треска в равных количествах, всю рыбу почистить, помыть и нарезать толстыми ломтями	1,5–2 кг
веточки петрушки	50 г
головка чеснока, разделить на дольки, слегка подавить, но не очищать	1
сухое белое вино	3/4 л
вода	1/4 л
соль и перец	
букет гарни	1
лимонный сок	2 ст. ложки
оливковое масло	50 г
лимоны, разрезанные на четыре части	2

На дно большой кастрюли положите петрушку и чеснок. Положите сюда же каркатицу, влейте вино и воду и приправьте солью и перцем. Добавьте букет гарни. Быстро доведите до кипения и варите на сильном огне, не накрывая кастрюлю крышкой, 10 минут. Добавьте скат и угрей и варите еще 10 минут. Добавьте морской язык, треску, лимонный сок и половину сливочного масла. Варите еще 10 минут или до тех пор, пока вся рыба не будет готова.

Положите на подогретое глубокое сервировочное блюдо оставшееся сливочное масло, нарезанное маленькими кусочками. Переложите на блюдо тушеные морепродукты и подавайте к столу вместе с четвертинками лимона.

MAURICE BÉGUIN
«LA CUISINE EN POITOU»

Рагу из тушеных морепродуктов

Zarzuela de Pescado

В своем оригинальном названии это знаменитое испанское блюдо имеет музыкальной комедией из морепродуктов, потому что в нем соединено так много видов рыб и моллюсков. Рыбы, моллюски и ракообразные, предложенные автором, можно заменить другими, соответственно тому, какие имеются в распоряжении; к примеру, вы можете использовать атлантического белого палтуса вместо морского черта, сердцевидок — вместо мелких съедобных клемов. Но обязательно должна быть смесь рыб, и все эти рыбы должны иметь плотное мясо, которое во время приготовления не будет распадаться на части. Это блюдо лучше всего подавать к столу в керамической кастрюле, которую предварительно нужно разогреть, если вы не использовали ее для приготовления рагу.

На 4 порции:

крупные мидии, почистить щеткой	12
мелкие съедобные клемы, почистить щеткой	24
морской черт, нарезать ломтиками поперек	400 г
кальмар, нарезанный кольцами	300 г
рубленые креветки	200 г
креветки	200 г
оливковое масло	0,15—0,2 л
луковица, рубленая	1
долька чеснока, мелко рубленная	1
веточки петрушки, мелко рубленные	1
помидоры, мелко нарубить (затем можно протереть через сито)	250 г
соль	
лимонный сок	2 ч. ложки
зерныщки перца	2
шерри	6 ст. ложек
коньяк	1 ст. ложка
черные оливки без косточек (по желанию)	3 ст. ложки

Положите мидии и клемы в кастрюлю и варите на сильном огне, чтобы раковины раскрылись. Выньте, пустые половинки раковин удалите.

Налейте в сковороду примерно 0,15 л растительного масла. Положите в него лук, чеснок, петрушку и помидоры и готовьте на слабом огне примерно 15 минут. Жарить следует очень осторожно.

Ленточки рыбы и кольца кальмара слегка посолите. Поджарьте их, накрыв крышкой, в большой жаропрочной керамической кастроле на слабом огне, используя немного оливкового масла и добавив кенного лимонного сока.

Спустя примерно 10 минут, когда рыба и кальмар будут готовы, добавьте мидии, клемы, креветки и поджаренную томатную смесь. Посолите и оставьте готовиться на медленном огне, накрыв кастрюлю крышкой, 15—20 минут. Добавьте зерныщки перца, влейте шерри и коньяк и тотчас же снимите с огня. Типичный завершающий штрих — добавить черные оливки без косточек.

LEONORA RAMIREZ
«EL PESCADO EN MI COCINA»

Рыба, тушенная по-рыбацки

Caldeirada à Fragateira

(Возможные замены: хек, мерланг, конгер, золотистый пагр)

Колдейрада — португальское национальное блюдо из тушеной рыбы, имеющее много вариантов. Ниже представлена самая простая версия этого блюда. Автор рекомендует добавлять к блюду 2 небольших омара, но это необязательно. Важно правильно подобрать хорошую смесь рыб и моллюсков.

На 10—12 порций:

смесь рыбы, почистить, сохранить головы и кожу	4—5 кг
креветки, опустить в кипящую воду на 1—2 минуты, очистить и сохранить раковины	1 кг
смесь живых мидий, клемов и сердцевидок, почистить щеткой	1 кг
большие луковицы, рубленые	2
веточки петрушки	5
лавровый лист	1
лимонный сок	2 ст. ложки
белое вино	0,2 л
соль и перец	
зерныщки перца	10
оливковое масло	0,2 л
большие луковицы, нарезанные тонкими кружочками	4
дольки чеснока, давленые	4
помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарубленные	500 г
веточки кориандра	3
хлеб, нарезанный ломтиками и подсушенный в духовке	300 г

Положите мидии, клемы и сердцевидки в кастрюлю, накройте крышкой и варите на сильном огне до тех пор, пока раковины не раскроются. Отвар, в котором готовились морепродукты, процедите, раковины удалите.

Возьмите кастрюлю вместимостью 5—6 л. Выложите на ее дно головы и кожу рыбы, панцири креветок, рубленый лук, 2 веточки петрушки, лавровый лист, лимонный сок,

вино, 1 ч. ложку соли и перышки перца. Влейте примерно 2 л воды, доведите смесь до кипения и продолжайте варить на сильном огне 30 минут, часто помешивая. Затем процедите и сохраните бульон.

В большой жаропрочной кастроле — предпочтительно керамической — разогрейте оливковое масло и положите в него ломтики лука и чеснока. Готовьте на довольно сильном огне до тех пор, пока лук не станет золотистым, затем добавьте помидоры. Укарите смесь и добавьте в нее веточку петрушки, кориандр, процеженный рыбный бульон и бульон из-под моллюсков. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10 минут. Добавьте рыбу, креветки и мидии, хлебцы и сердцевидки. Быстро доведите до кипения и варите еще 10 минут. Оставшуюся веточки петрушки порубите. Приправьте рагу из тушеных морепродуктов солью и перцем, добавьте рубленую петрушку и подавайте к столу с ломтиками хлеба.

Это блюдо можно подавать к столу и по-другому: выложите дно подогретого сервировочного блюда или сушницы хлебом и вылейте рагу из тушеных морепродуктов на хлеб.

ANTÓNIO MARIA DE OLIVEIRA BELLO OLLEBOMA
«CULINÁRIA PORTUGUESA»

Рыба, тушенная по-бразильски

Vatapá

(Возможные замены: треска, морской черт, тюрбо, атлантический белокорый палтус)

Ватапа — это афро-бразильское блюдо, фирменное блюдо Баия.

На 6 порций:

рыба с плотным мясом, нарезанная ломтиками	500 г
обсушенные мелкие креветки	250 г
свежие креветки, очищенные	500 г
кокос, молоко слить, очистить от скорлупы и натереть на терке	1
луковица, нарезанная на кусочки	1
долька чеснока, нарезанная ломтиками	1
лавровый лист	1
сжатый чилийский перец, удалить черешок, разрезать пополам, удалить семена и подавить	1—4
оливковое масло	5 ст. ложек
соль	
обжаренные земляные орехи, мелко молотые, или 60 г миндаля, бланшированного и мелко молотого	125 г
желтки кукурузной муки	150 г

Выложите на противень нарезной кокос. Сбрызните его небольшим количеством горячей воды и поставьте противень в очень слабо нагретую духовку, 130°С (уровень $^1/_2$), чтобы слегка подогреть, примерно на 20 минут. Затем переложите кокосовый орех на ткань. Вынимите из него все мелкие, сохраняя и молоко, и тертую мякоть ореха. Разложите на листе фольги обсушенные мелкие креветки и обжаривайте их в гриле, пока они полностью не высохнут, примерно 3—4 минуты. Затем креветки очень мелко смелите.

В большой тяжелой кастрюле примерно в 0,4 л воды потушите несколько минут лук, чеснок, лавровый лист, чилийский перец и 3 ст. ложки оливкового масла. Посолите и добавьте рыбу и свежие креветки. Накройте кастрюлю крышкой и варите до готовности рыбы, примерно 15 минут. Выньте рыбу и креветки.

У рыбы удалите кожицу и кости; бульон процедите и все на время отложите в сторону. Положите в маленькую кастрюльку тертый кокосовый орех и добавьте к нему 1,25 л воды. Доведите до кипения. Варите несколько минут. Процедите, выжмите и сохраните всю жидкость, а сам орех выбросьте.

Вылейте кокосовый бульон в тяжелую кастрюлю и положите в нее ореки и сушеные креветки. Доведите до кипения и варите, не накрывая крышкой, примерно 20 минут, для извлечения аромата орехов и креветок. Добавьте процеженный бульон из-под рыбы. Нагрейте все вместе, а затем процедите. Вылейте процеженную жидкость обратно в кастрюлю и доведите до кипения. Посолите и понемногу вмешайте кукурузную муку. Готовьте на слабом огне 20 минут, часто помешивая, чтобы предотвратить пригорание, пока не получите однородную, густую пшеничную массу. Положите в нее рыбу, креветки, влейте молоко кокосового ореха и оставшееся растительное масло.

Это блюдо из тушеной рыбы подавайте к столу в сушных тарелках. Блюдо должно быть консистенции густых сливок, с разбросанными повсюду креветками и кусочками рыбы.

CORA, ROSE AND BOB BROWN
«THE SOUTH AMERICAN COOK BOOK»

Рыбный пудинг

Le Poupeton

Этот провансальский рецепт предлагает хороший способ использования рыбы, оставшейся от блюд из тушеной рыбы. Если нужно, форму можно украсить, как это показано на стр. 88.

На 3—4 порции:

остатки вареной рыбы	300—400 г
хлеб, корочку удалить, хлеб замочить в молоке и отжать	100 г
яйца, отделить белки от желтков	3
сыр пармезан, тертый	50 г
соль и перец	
сливочное масло	15 г

Осторожно удалите всю кожицу и кости рыбы. В большой ступке потолките мякоть рыбы вместе с хлебом. Вмешайте в смесь яичные желтки, по одному за раз, а затем — сыр пармезан. Яичные белки взбивайте до тех пор, пока они слегка не поднимутся, затем добавьте их к смеси; слегка приправьте солью и перцем.

Смажьте сливочным маслом форму для суфле объемом 1 л или форму для шарлотки и вылейте в нее полученную смесь. Поставьте форму на водяную баню и готовьте в горячей духовке, предварительно нагретой до температуры 170°С (уровень 3), примерно 40 минут или до тех пор, пока пудинг не станет твердым на ощупь. Выложите пудинг на подогретое сервировочное блюдо и окружите его поджаренными помидорами.

IRÈNE BORELLI
«LA CUISINE PROVENÇALE»

Соусы и стандартные приготовления

Основной белый соус

Этот рецепт можно использовать всякий раз, когда нужен соус бешамель.

Чтобы приготовить примерно 450 мл соуса:

сливочное масло	30 г
мука	2 ст. ложки
молоко	600 мл
соль	
белый перец	
свежетертый мускатный орех (по желанию)	
сливки двойной жирности (по желанию)	

Растопите сливочное масло в толстостенной кастрюле. Введите в него муку и жарьте, помешивая, на слабом огне от 2 до 5 минут. Влейте молоко, постоянно помешивая. Смесь должна приобрести однородную консистенцию. Увеличьте огонь и продолжайте помешивать, пока соус не закипит. Слегка приправьте его солью. Уменьшите огонь до очень слабого и варите примерно 40 минут, помешивая соус, чтобы он не прилипал ко дну кастрюли. Добавьте белый перец и по желанию щепотку мускатного ореха; по вкусу добавьте специй. Снова все перемешайте. Соус должен быть совершенно однородным. Добавьте сливки, если вы предпочитаете соус более жирный и белый.

Бёр-блан (белое сливочное масло)

Beurre Blanc

Чтобы приготовить примерно 300—400 мл соуса:

сухое белое вино	6 ст. ложек
белый винный уксус	6 ст. ложек
лук-шалот, очень мелко рубленый	3
соль	
перец	
холодное несоленое сливочное масло, нарезанное кубиками	250—400 г

В тяжелой кастроле, эмалированной или из нержавеющей стали, кипятите вино и уксус с луком-шалотом и щепотой соли, пока жидкости не останется столько, чтобы они едва смачивали лук. Снимите кастролю с огня и дайте ей остыть в течение нескольких минут. Приправьте смесь перцем. Поставьте кастрюлю на огнеупорную подставку на очень слабый огонь и понемногу добавляйте сливочное масло, пока смесь не достигнет консистенции сливок. Снимите с огня, как только все масло перемешается с остальными компонентами.

Голландский соус

Hollandaise Sauce

Этот соус можно превратить в муслин путем добавления сливок. Взбейте от 100 до 150 мл простых сливок или двойной жирности, пока они не станут пенистыми, но не очень густыми, и вмешайте их в приготовленный голландский соус, снятый с огня.

Чтобы приготовить примерно 300 мл соуса:

яичные желтки	3
холодная вода	1 ст. ложка
холодное несоленое сливочное масло, нарезанное кубиками	250 г
белый перец, кайенский перец и соль	
процеженный лимонный сок	1 ч. ложка

Подогрейте в большой кастроле холодную воду до тех пор, пока она не начнет закипать, затем уменьшите огонь. Поставьте кастрюлю на водяную баню, положите желтки и влейте холодную воду. Взбивайте, пока желтки не станут однородными. Добавьте к желткам пригоршню сливочного масла и, после того как масло растворится, продолжайте добавлять кубики масла таким же способом, пока не добавите все масло. Взбейте соус до густой и кремообразной консистенции. Приправьте соус белым и кайенским перцем и солью по вкусу и добавьте лимонный сок.

Масло Монтпелье

Montpellier Butter

Чтобы приготовить примерно 400 мл соуса:

петрушка	2 ст. ложки
листья кервеля	2 ст. ложки
рубленый лук-резанец	2 ст. ложки
листья эстрагона	1ст. ложка
листья цитната, без стеблей	4 или 5
кресс-салат	60 г
кислые корнишоны, нарезанные	3
лук-шалот, рубленый, пригущенный и отжатый насухо	2
филе соленых анчоусов, замоченных и обсушенных	4
каперсы	2 ст. ложки
долька чеснока, очищенная от кожицы	1
соль и перец, кайенский перец	
желтки сваренных вкрутую яиц	3
сливочное масло, размягченное	250 г
оливковое масло	100 мл
винный уксус	1 ч. ложка

Бланшируйте травы, шпинат и водяной кресс, опустив их на 1 минуту в кипящую воду. Дайте воде стечь, обдайте зелень холодной водой и обсушите ее в полотенце. Положите зелень в ступку вместе с корнишонами, луком-шалотом, анчоусами, каперсами и чесноком. Приправьте небольшим количеством соли, перцем и кайенским перцем. С помощью пестика растолките смесь до консистенции пасты. Добавьте отваренные

вкрутую яичные желтки и сливочное масло и продолжайте толочь до тех пор, пока они не смешаются с остальными компонентами. С помощью пластикового кондитерского скребка протрите смесь через сито, установленное над тарелкой. Вытрите ступку и положите смесь обратно в нее. Понемногу добавляйте оливковое масло, постоянно взбивая, до тех пор, пока не используете все масло, и соус не станет глянцевитым, однородным и кремообразным. Добавьте, если нужно, специи и уксус.

Соус сабайон

Sabayon Sauce

Чтобы приготовить примерно 300 мл соуса:

рыбное фюме	300 мл
яичные желтки	3
холодное несоленое сливочное масло, нарезанное кубиками	250 г

В небольшой кастрюле кипятите рыбное фюме, пока оно не уварится до 5—6 ст. ложек. Тем временем возьмите большую кастрюлю, налейте в нее воды (но не доверху) и почти доведите до кипения. Поставьте маленькую кастрюлю на подставку в почти кипящую воду и взбейте яичные желтки с уваренным фюме. По горсти добавляйте сливочное масло, каждый раз взбивая. Продолжайте добавлять масло и взбивать его, пока все не перемешается. Соус должен быть похож по консистенции на легкий, пенистый овсяной крем. Снимите кастрюлю с водяной бани и взбивайте соус еще секунд 30.

Майонез

Mayonnaise

Чтобы майонез не свернулся, яичные желтки и растительное масло должны иметь комнатную температуру, а растительное масло сначала нужно добавлять очень маленькими порциями. Майонез можно хранить несколько дней в закрытом сосуде. Перед употреблением хорошо его перемешайте.

Чтобы получить примерно 1/2 л майонеза:

яичные желтки	3—4
соль и белый перец	
винный уксус или лимонный сок	1 ст. ложка
дижонская горчица (по желанию)	1—2 ч. ложки
оливковое масло	1/2 л

Положите яичные желтки в чашку. Приправьте солью и перцем и добавьте 1 ч. ложку уксуса или лимонного сока и горчицу, если вы ее используете. Тщательно все взбейте маленьким венчиком. Непрерывно взбивая, добавляйте оливковое масло, сначала — по одной капле. Когда соус начнет загустевать, влейте оставшееся масло тонкой ровной струйкой, регулярно взбивая. Вмешайте оставшийся уксус или лимонный сок и добавьте, если нужно, еще специй.

Айоли

Aïoli

Айоли, приправленный чесноком майонез, традиционно подается с соленой треской. Соотношение оливкового масла к яичным желткам может меняться в зависимости от вкуса: на один желток может приходиться от 150—200 мл до 0,5 л масла. Количество используемого чеснока — также дело личного предпочтения. Не одного человека можно класть по 1 дольке чеснока. Для того чтобы предотвратить расслаивание соуса, и оливковое масло, и яйца должны быть комнатной температуры перед использованием.

Чтобы приготовить примерно 3/4 л соуса:

большие дольки чеснока, очищенные	3
морская соль	1 ч. ложка
яичные желтки	2
оливковое масло	600 мл
лимонный сок	1—2 ч. ложки
теплая вода	1—2 ч. ложки

С помощью деревянного пестика растолките в мраморной ступке чеснок и соль в пюре. Добавьте яичные желтки и вновь разотрите с помощью пестика до тех пор, пока они не станут бледными. Добавляйте оливковое масло по одной капле из стеклянной ступки, постоянно мешая в одном направлении. Когда соус начнет загустевать, наливайте оливковое масло тонкой, ровной струйкой, продолжая постоянно помешивать. Когда соус станет достаточно густым, добавьте лимонный сок и воду. Вмешайте оставшееся оливковое масло, чтобы соус стал гуще.

Соус тартар

Tartare Sauce

Приготовьте майонез и добавьте мелко рубленные кислые корнишоны, каперсы и душистые травы по вкусу.

Бархатистый соус (соус велюте)

Velouté Sauce

Чтобы получить примерно 0,3 л соуса:

рыбное фюме	0,6 л
сливочное масло	30 г
мука	2 ст. ложки

В тяжелой кастрюле на слабом огне растопите сливочное масло. Вмешайте в него муку, чтобы получить заправку для соуса, и готовьте, помешивая, 3—4 минуты. Непрерывно взбивая, влейте в кастрюлю фюме. Увеличьте огонь и продолжайте взбивать, пока соус не закипит. Уменьшите огонь до слабого и наполовину скомкте кастрюлю с огня, так чтобы жидкость кипела только с одной стороны кастрюли. На другой стороне образуется пленка из примесей. Периодически удаляйте эту пленку ложкой. Варите соус примерно 40 минут, чтобы уварить его и устранить вкус муки.

Рыбное фюме

Fish Fumet

Чтобы приготовить примерно 2 л фюме:

рыбьи головы, кости и очистки, промытые и разделенные на куски подходящего размера	1 кг

луковица, морковь и пастернак, нарезанные полтинами	по 1
стебель сельдерея, нарезанный кубиками	1
букет гарни	1
вода	2 л
соль	
белое вино	1/2 л

Положите рыбу, овощи и травы в большую кастрюлю. Добавьте воды и слегка посолите. Доведите до кипения на слабом огне. С помощью большой, плоской ложки снимите пажить, которая поднимается на поверхность, когда жидкость начинает кипеть. Варите до тех пор, пока не перестанет образовываться пена, затем закройте кастрюлю крышкой и оставьте вариться еще минут 15. Добавьте воды и варите, накрыв крышкой, еще минут 15. Процедите фюме через дуршлаг, установленный над глубокой миской. Теперь фюме готово в качестве средства для варки. Если вы собираетесь использовать фюме для приготовления соуса или заливного, не выжимайте гущу при процеживании, иначе жидкость будет мутной.

Заливное

Aspic

Рецепт приготовления заливного с рыбой дан на стр. 41.

Чтобы приготовить примерно 1/2 л заливного:

рыбное фюме	1/2 л
желатин	15 г
яичный белок и измельченная скорлупа	1
мадера или другое крепленое вино	1–2 ст. ложки

Процедите фюме в миску через мелкое сито, выложенное тканью. Поставьте миску в холодильник на несколько часов, для того чтобы мелкая гуща и фюме образовала осадок. Перелейте чистую жидкость в кастрюлю и подогрейте на слабом огне. Замочите в маленькой миске желатин с 2–3 ст. ложками холодной воды. Добавьте немного подогретого фюме, затем вылейте все это в кастрюлю. Положите в холодильник ложку, наполненную фюме. Если оно не застынет за 10 минут, добавьте в кастрюлю еще немного желатина.

Для того чтобы полностью очистить фюме, взбейте яичные белки, пока они не перестанут оседать, и добавьте их в кастрюлю вместе с измельченной яичной скорлупой. Поставьте кастрюлю на сильный огонь и постоянно взбивайте фюме, пока оно не начнет закипать. Снимите кастрюлю с огня на 10 минут. Доведите фюме до кипения еще два раза, давая ему постоять между каждым разом минут по 10.

Процедите фюме в миску через мелкое сито, выложенное 3–4 слоями влажной ткани или марлей. После того как все фюме протечет через ткань, дайте ему остыть в миске. Добавьте в заливное по вкусу соли и влейте мадеру. Теперь заливное готово для использования.

Пряный отвар с вином

A Wine Court-Bouillon

Такой пряный отвар является наиболее подходящей жидкостью для варки большинства рыб и морепродуктов. Количество вина можно увеличить или уменьшить по вкусу. Можно также добавить парочку стеблей фенхеля и дольку чеснока.

Чтобы получить примерно 2 л отвара:

белое или красное вино	1/2 л
большая луковица, нарезанная кружочками	1
большая морковь, нарезанная кружочками	1
стебель сельдерея, нарезанный кубиками	1
лук-порей, только белая часть, нарезанный полтинами	1
веточки тимьяна	2
веточки укропа (по желанию)	2
перцушко	60 г
лавровый лист	1
вода	1,5 л
соль	
зернышки перца	5–6

Положите в большую кастрюлю овощи и травы, залейте водой и приправьте щепотной соли. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и варите 15 минут. Влейте вино и варите еще 10 минут. Добавьте зернышки перца, после чего варите еще 5 минут.

Пряный отвар с уксусом

A Vinegar Court-Bouillon

Используйте те же самые компоненты, что и для пряного отвара с вином, но вместо вина возьмите 150–200 мл белого или красного винного уксуса. Добавьте уксус в кастрюлю с овощами, травами и водой, доведите до кипения, накройте крышкой и варите минут 30, добавив за несколько минут до конца варки перец горошком.

Лимонно-молочный пряный отвар

A Milk and Lemon Court-Bouillon

Чтобы приготовить примерно 1,5 л отвара:

молоко	300 мл
подсоленная вода	1,25 л
лимон, без кожуры и сердцевины, нарезанный тонкими полтинами и без семян	1

Смешайте молоко и подсоленную воду в кастрюле, в которой будет вариться рыба, добавьте столько лимонов, сколько вам нравится. Если вы собираетесь использовать этот пряный отвар в качестве жидкости для варки, он не требует больше никакого приготовления.

Муслин (соус со взбитыми сливками)

Mousseline

Ниже приводится рецепт насыщенного муслина, пригодного для начинок и для использования в формованных блюдах из рыбы. Для приготовления более нежного муслина уменьшите количество сливок до 300 мл.

Для приготовления более твердого муслина, который

можно использовать в качестве оболочки для уже готовой начинки из рыбы или делать на него клецки или кнели и варить их, взяв 2 небольших яичных белка и 150 мл сливок. Сливки взбивать не надо.

Когда вы будете толочь рыбу, можно добавить щепотку майонезного перца или $^1/_4$ ч. ложки порошка шафрана, растворенного в закипевшей воде. Для текстуры и аромата после добавления в пюре сливок туда же можно добавить один из следующих компонентов: рубленые фисташки; вареные рубленые большие или маленькие креветки, или мидии; дуксели из грибов и лука; обжаренные рубленые грибы; рубленые трюфели.

Чтобы приготовить примерно 600 мл мусслина:

рубленое филе мерлана, щуки, морского языка, лосося, окуня или сомовидных, без кожи	250 г
перец	
белок	1
сливки двойной жирности	$^1/_4$ л
соль	

С помощью пестика растолките в ступке рыбу до консистенции однородного пюре. Приправьте перцем и, добавив яичный белок, тщательно толките, пока все компоненты не перемешаются. Протрите пюре через мелкое сито, понемногу за раз, используя пластиковый кондитерский скребок или деревянный пестик. Уложите пюре в стеклянную или металлическую миску и вдавите сверху по поверхности пластиковую пленку. Поставьте эту миску в другую, побольше, наполненную колотым льдом, и поставьте в холодильник по меньшей мере на час.

Выньте миски из холодильника. С помощью деревянной ложки добавьте в смесь немного сливок двойной жирности. Поставьте миски в холодильник еще минут на 15. Продолжая вмешивать небольшими количествами сливки, ставьте каждый раз в холодильник на 15 минут. Хорошенько взбейте смесь, как только она станет достаточно мягкой. Когда вы используете примерно половину сливок, приправьте смесь солью и поставьте в холодильник на несколько минут. Слегка взбейте оставшиеся сливки и тоже добавьте в пюре. Поставьте в холодильник.

Тесто для оболочки пирога и слоеное тесто

Shortcrust and Rough-Puff Pastry

По одному простому рецепту можно приготовить тесто как для оболочки пирога, так и слоеное тесто. Вся разница в том, как вы его раскатаете.

Чтобы приготовить примерно 250 г теста (этого будет достаточно, чтобы покрыть 20-сантиметровое блюдо для пирога):

мука	125 г
соль	$^1/_4$ ч. ложки
холодное несоленое сливочное масло, нарезанное маленькими кусочками	125 г
холодная вода	3–4 ст. ложки

Смешайте муку и соль в чашке. Добавьте сливочное масло и быстро нарубите его, используя два столовых ножа, чтобы оно распределилось на маленькие кусочки. Не тратьте на это больше, чем несколько минут. Добавьте примерно половину воды и при помощи палки быстро перемешайте ее с мукой и маслом. Затем добавьте такое количество оставшейся воды, чтобы можно было руками вымесить все тесто в прочный шар. Заверните тесто в пластиковую пленку или вощеную бумагу и поставьте в холодильник примерно часа на 2–3 или поместите его в морозильник на 30 минут, пока наружная поверхность теста слегка не замерзнет.

Чтобы раскатать тесто для оболочки пирога. Выньте шар теста из холодильника или морозилки и положите на холодную, посыпанную мукой поверхность (идеальной поверхностью для этого является мраморная плита). Слегка расплющайте тесто руками, затем несколько раз осторожно покатайте его скалкой, чтобы разрохлить и придать ему большую гибкости. Раскатывайте тесто по направлению от центра, пока оно не образует круг толщиной примерно 1 см. Переверните тесто так, чтобы обвалялись в муке обе стороны, и продолжайте раскатывать, пока круг не достигнет толщины примерно 3 мм. Скатайте тесто на скалку, поднимите его вместе со скалкой и раскатайте на противень для пирогов. Подрезайте тесто в пределах 1 см от края блюда, подверните низ края теста, чтобы получился двойной слой, и прочно прижмите тесто по краям большим и указательным пальцами, чтобы образовался ободок.

Чтобы раскатать слоеное тесто. Положите тесто на холодную поверхность, посыпанную мукой, и с помощью скалки уплотните его. Переверните тесто на другую сторону, чтобы обвалять в муке обе стороны, и быстро раскатайте его в прямоугольник примерно 30 см длиной и 12–15 см шириной. Сверните его так, чтобы короткие концы встретились посередине, затем сверните его еще раз пополам. Слегка по направлению свернутых линий, раскатайте тесто еще раз в прямоугольник, сложите тем же способом и положите в холодильник минут на 30. Повторите этот процесс два или три раза, прежде чем использовать тесто для покрывания пирога. Вновь раз, перед тем как вновь раскатывать тесто, кладите его на некоторое время в холодильник.

Взбитое тесто для фритюра

Batter for Deep Frying

Консистенцию теста можно изменять путем увеличения или уменьшения соотношения муки и жидкости. Тонкий слой теста получится легким и хрустящим, но немного теста потеряется в масле во время жарки; тесто более толстым слоем лучше держится вместе, но может получиться немного тяжелым.

Чтобы покрыть примерно 12–15 кусков:

мука	125 г
соль и перец	
оливковое масло	1 ст. ложка
пиво или вода	200 мл
яичные белки	2

Просейте муку в миску и приправьте солью и перцем. Сделайте по центру муки углубление. Добавьте оливковое масло и постепенно взбивайте все это с пивом или водой, двигаясь от центра к краям. Взбивайте до тех пор, пока тесто не станет однородным: нижнее не перестраивается. Оставьте тесто на час при комнатной температуре; если этого не сделать, оно будет отставать от кусков рыбы и оболочки получится неровной. Взбейте яичные белки, пока они не поднимутся, и введите их аккуратно во взбитое тесто непосредственно перед готовкой.

ISBN 5-300-01963-1